

VITAL

Maj 2023

Tema
At flytte sig

Mød Abelone Glahn:

**“Der er jo et liv
bagefter sådan
en flytning”**

Opskrifter
franske
fristelser for alle
side 33

**Nyt: Center for
Pårørendesamarbejde**
side 24

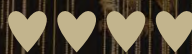
**Mit
seniorarbejdsliv**
side 26

**Rockkoncert
i folkehuset**
side 36

**We Walk:
Gåture i det fri**
side 40



Kristeligt Dagblad



Politiken



Jyllands-Posten

UD AF KAOS

MELLEM ROMS ØRNE OG ODINS RAVNE | SÆRUDSTILLING 12.11.2022 – 06.08.2023

"Udstillingen skal ses i forlængelse af en række andre, hvor Moesgaard Museum giver indblik i store verdenshistoriske sammenhænge. Og atter sker det i en stort anlagt, billedrig stil, der gør det muligt for publikum at nærme sig historien med sanserne. Man lærer, mens man oplever."

Kristeligt Dagblad

SÆRUDSTILLING PÅ MOESGAARD

I år 376 e.Kr. driver hunnisk rytterkrigere goterne ind i Romerriget over floden Donau. Begivenheden indleder en århundredelang epoke i Europa med krig, folkevandringer og etableringen af nye kongeriger efter Det Vestromerske Riges fald.

Ud af kaos kaster dig ind i 300 års mørk europæisk historie fyldt med kaos, drømme og håb – hvor guldet flyder i stride strømme og grundstenene lægges til det Europa, vi kender i dag. Et nyt Europa, der allerede fra starten er præget af krig og flygtningestrømme.

Læs mere på moesgaardmuseum.dk

MOMU
MOESGAARD MUSEUM

AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

AAGE OG JOHANNE
LOUIS-HANSENS FOND

KROGAGERFONDEN
1967-2017

“Rabatten
tager jeg med,
men det er
ikke derfor,
jeg kommer”

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

**25 % rabat
til dig, der
er over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

Louis Nielsen

Aarhus C Ryesgade 18 · Tlf. 9632 5078
Aarhus V City Vest · Tlf. 9632 5079
Tilst Bilka Tilst · Tlf. 9632 5054

Risskov Veri Centeret · Tlf. 9632 5248
Viby Viby Centeret · Tlf. 9632 5057

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**



Foto: Claus Støilin

Redaktør

Jannie Lindberg Sundgaard

slja@aarhus.dk



I sidste Vital havde vi fokus på klima og bæredygtighed. Vi fik mange fine tilkendegivelser på både emnet og papiret, forsiden var trykt på, Papiret var valgt for at understrege temaet. Det var dog ikke mere bæredygtigt end ellers, da Vital altid trykkes på papir, som er svanemærket.

Mit samler-gen

For fem år siden flyttede jeg med mand og to børn fra 80 m² til 180m². Da vi boede på de 80 m², havde alt sin plads. Vi havde en værkstedskasse med maling, karton, sakse, lim og den slags i et skab. De kreative projekter foregik på spisebordet og måtte altid ryddes væk før maden. I dag har vi 30 m² værksted. Det er vidunderligt. Og så kan man virkelig få samlet sammen af “man ved aldrig lige, hvornår man skal bruge to æggebakker, tre toiletruller, nogle kapsler i guld eller syv klistermærker med eksotiske dyr. Så lad os gemme det.” Nu står vi for at skulle renovere hele kælderens, inklusive værksted. I den forbindelse tror jeg lige, jeg skal have læst denne udgaves portræt med Abalone Glahn. Hun rykkede sammen med sin mand efter 21 år fra 600 m² på Lolland til 69 m² i København. Den proces tog fem år, for der var meget, der skulle ryddes op i – både mentalt og bogstaveligt, side 12.

I dette Vital kan du også møde Anne Grethe for hvem, det “at flytte sig” er helt bogstaveligt. Hun er gå-vært og går hver uge lange ture i naturen med en stor flok, hvor der både er plads til gode snakke, kirsebærrov, når det er sæson, og beundring af dyreliv, side 40.

Men “at flytte sig” kan også være rent mentalt. At skulle acceptere nye livsvilkår, som kan være svære at forlige sig med. Det ved Charlotte Storegaard noget om, da hun efter en hjerneblødning har måttet kæmpe sig tilbage til livet. Side 48. Hun er virkelig en sej kvinde.

Og så har Kurt Leth besøgt Kristan Østergaard, der er manden bag biludlejningsfirmaet, det tidligere Østergaard Biler. Med sine 95 år er han en moden herre med stor taknemmelighed over livet og med mod på en masse oplevelser fremover. Læs det personlige portræt, side 50.

Dette Vital er et overflødhedshorn af nærværende fortællinger om mennesker, som på hver deres måder har flyttet sig i livet. Det er modigt, tankevækkende og fremfor alt inspirerende. Glæd dig.

Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

Find flere historier på vital.dk

VITAL

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)
Maria Fast Lindegaard
Kasper Fryd Kristensen
Maria Bach Ekermann
Camilla Wæver Steskow
Art director: Marie Skovgaard
Korrektur: Ida Rand Bindelev mfl.

Henvendelse om redaktionelt stof
Sundhed og Omsorg, Vital,
Rådhuset, 8100 Aarhus C,
Tlf. 4184 8615 slja@aarhus.dk

Henvendelse om annoncer
Liselotte Rask Stounberg, tlf: 43 24 53 11,
mail: lrs@bording.dk

Om magasinet

Magasinet er udgivet af Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune i samarbejde med kommunens øvrige magistratsafdelinger. Magasinet Vital udkommer fire gange årligt til byens seniorer og førtidspensionister: Medio februar, maj, august og november.

Bestil/afbestil magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, kan du afbestille Vital på vital.dk

Vital

Tryk: Bording A/S
Oplag: 61.000

Forsidebillede:
Emil Jakobsen



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



Scan en QR-kode:

1. Åbn dit kamera på din smartphone.
2. Hold det over QR-koden.
3. Klik på koden, som åbner et link.

ANDET GODT

- 04 Leder
- 05 Indholdsfortegnelse
- 06 Vær med...
- 08 **Budde og borgerne**
- 20 Borgerservice
- 24 **Nyt:** Center for Pårørendesamarbejde
- 39 Folkehus oversigt
- 49 **Teknologi til din hverdag:** Hjemlig velfærdsteknologi
- 50 **Kurt kommer forbi...** Kristian Østergaard, en moden mand med fart i blodet
- 56 **Aarhus Bibliotekerne anbefaler**



Abelone Glahn:
"Man kan tage
højde for at blive
ældre, men ikke for
hvad der sker."
side 12

TEMA

At flytte sig

- 10 **Tema:** At flytte sig
- 12 **Portræt:** Abelone Glahn: "Man skal turde tage snakken."
- 26 Mit seniorarbejdsliv
- 29 **Initiativ:** Snakke-hyggeklub på plejehjem
- 30 "Du må ud og være opsøgende."
- 33 **Opskrifter:** franske fristelser
- 36 **Rockkoncert i folkehuset:** "Vi har fået blod på tanden."
- 38 Kender du dit folkehus?
- 32 **Gåture i det fri:** "Jeg kan gå i timevis."
- 43 **Klip ud:** Flyt dig
- 44 **Teknologi til din hverdag:** I bevægelse, med lidt hjælp
- 46 Klumme
- 48 Kampen for at få sproget tilbage

Vær med...

Vil du med til gratis folkefest?

Kom og vær med, når The Ocean Race kommer til Aarhus. Uanset om du lige har lært at gå, eller om pensionisttilværelsen er dagligdag, er du mere end velkommen. Du kan glæde dig til en gratis folkefest for hele familien. Spækket med sjov, leg og læring. Flotte, betagende sejlbåde. Hyggelig baggrundsmusik, der skaber rammerne om en fantastisk dag tæt på vandet.

Folkefesten varer 11 dage, og du må komme tilbage lige så mange gange, du vil. Det er en oplagt mulighed for både at tage dit barnebarn og din ægtefælle med på hyggelig dagstur.

› **Hvor:** Havnepladsen og Pier 2

› **Hvornår:** 29. maj - 8. juni.

› **Mere info:** <https://tor.aarhus.dk>

Enkelte aktiviteter kræver betaling, bl.a. en tur i pariserhjulet.

**Vises til
The Ocean
Race**



Sund med gigt

Et nyt projekt, Sunde seniorer med gigt, skal hjælpe dig, der har lyst til og brug for at komme ud i naturen og være aktiv i fællesskab med andre. Du får viden om relevante aktiviteter, der tilbydes i kommunen og får konkret erfaring med, hvilken positiv forskel bevægelse kan gøre i et liv med gigt. Der vil starte gå-grupper, cykel-grupper og SMART-træningshold (særlig træningsform) for seniorer med gigt. Hvis du har en instruktør gemt i maven, så er du meget velkommen til at kontakte os.

Sæt X i kalenderen onsdag d. 16. august, hvor der vil være "Aktiv med gigt-dag" i Bellevuehallen.

For information om tidsplan mm. kontakt projektleder Charlotte Lykke, mail: sundeseniore@gigtforeningen.dk tlf.: 39 77 80 92

Projektet er et samarbejde mellem Gigtforeningen, DGI Østjylland og fem østjyske kommuner støttet af Trygfonden.

Læs mere om
dine muligheder på



<https://bit.ly/sundt-liv>





PROJEKTET HAVEFAMILIER SØGER SENIORER MED HAVER

Pilotprojektet, Havefamilier, matcher seniorer med egen have, med børnefamilier i byen, der savner en have. Målet er at skabe havefællesskaber på tværs af generationer til glæde og gavn for alle parter.

Havefamilien mødes omkring haven 1-2 gange om måneden, for at plante afgrøder, holde hækken, spise kage, spille havespil eller noget helt andet.

Hvad I skal lave sammen, hvor ofte og hvordan, er alt sammen faktorer, vi tager højde for, når vi matcher jer.

LÆS MERE PÅ

www.samvaerd.dk/havefamilier
eller kontakt Amalie Bentholt tlf.: 28 18 00 30

VIL DU GERNE MØDE NYE MENNESKER?



www.genlydaarhus.dk er en digital opslagstavle, hvor du kan møde nye mennesker i hele Aarhus Kommune. Klik ind på siden og gå på opdagelse i de mange invitationer eller skriv selv et opslag om det, du søger.

HAR DU SPØRGSMÅL ELLER BRUG FOR HJÆLP?

Du kan få teknisk hjælp til www.genlydaarhus.dk ved ringe til GENLYDs webredaktør Lea på 41 88 57 92.

Hvis du har brug for en snak om mulighederne for at møde nye mennesker eller for at blive en del af et fællesskab, så kan du tale med GENLYDs fællesskabsformidler Louise. Kontakt hende på 41 87 36 87 eller mail genlyd@aarhus.dk.

Vil du have
en **annonce**
i Vital?



Kontakt

Liselotte Rask Stouner

Tlf: 43 24 53 11

Mail: Irs@bording.dk



Ældrerådet

Hvis du er ældre i Aarhus, så gør din stemme gældende gennem Ældrerådet, der rådgiver bl. a. byrådet og andre politiske udvalg. Du kan altid kontakte rådet, hvis der er emner eller problemstillinger, du synes, rådet skal tage op.

Kontakt: aarhus.aldre raad@gmail.com

Tryghed er vigtig, når vi skal flytte os

Temaet i denne udgave af Vital sætter spot på noget, vi alle oplever i større og mindre grad gennem hele livet. I de seneste måneder har jeg mødt mange mennesker, som på hver deres måde har flyttet sig fysisk eller mentalt; nogle fordi de selv har valgt det, og andre fordi de har været nødt til det. Det har fået mig til at tænke på, hvor vigtig trygheden er i sådanne situationer, hvis man skal have det bedste ud af dem.



På Plejehjemmet Fuglebakken er man med i et forsøg omkring brugen af biologisk lys. At bruge biologisk lys handler om at have den rette type lys på de rette tidspunkter af døgnet. Og effekterne er ganske opløftende i form af forbedret livskvalitet og bedre trivsel. Leif, som bor på Plejehjemmet Fuglebakken, havde inviteret mig hjem, og han fortalte, hvordan de tre lamper, han har i sit hjem, gør en stor forskel for ham:

“De gør mig ganske enkelt glad i låget. Jeg har en lampe ved siden af mit tv, som giver lys, når jeg sidder der. Og en ved spisebordet, så når jeg har gæster, sidder vi ofte der. Jeg kan tydeligt mærke en forskel på humøret, efter jeg har fået lamperne.”

Leifs datter var også på besøg, mens jeg var der, og hun kunne kun bekræfte sin far i hans oplevelse: “Han er simpelthen blevet mere glad og mindre trist, efter han har fået lamperne.”

Jeg har flere gange siden besøget tænkt på Leif. For hvor er det fantastisk, at noget så enkelt som lys kan gøre så stor en forskel. Det viser undersøgelser af brugen af biologisk lys også; at det nedbringer følelsen af tristhed og ensomhed, som særligt kan opleves hos ældre. Samtidig kan det være en hjælp at skabe tilpasset dæmpet belysning i nat-timerne. Så vågner man ikke mere end nødvendigt, hvis man skal op om natten - eller risikerer at falde, fordi man ikke vil tænke en stærk lampe.

Hvis du ikke har besøgt udstillingen, Velkommen Hjem, på DokkX, kan jeg varmt anbefale den i denne sammenhæng. Der kan du bl.a. opleve og afprøve lamper med biologisk lys, og det kan fx være en skrivebordslampe til arbejdsbordet eller en natlampe til soveværelset.

For snart halvandet år siden var jeg på mit første besøg som ny rådmand i Demenshjørnet på Kannikegade. Nu har jeg været med til indvielsen af deres nye sted i Ceresbyen, og selv om der har været skepsis forud for flytningen, så er der meget vundet ved det, siger brugerne: Bedre transportmuligheder, større og lysere lokaler og mere brugervenlighed uden de mange trapper, som der var før.

“De gør mig ganske enkelt glad i låget. Jeg har en lampe ved siden af mit tv, som giver lys, når jeg sidder der.”

Jeg mødte igen Pia, som jeg tidligere har talt med i Demenshjørnet. Hun er flittig bruger af stedet og sætter stor pris på det: “Ud over den fysiske træning, jeg deltager i her, så er det sociale også en stor del af det. Her møder jeg andre, der kender til de ting, jeg går igennem; som ved, hvordan det er. Det kan være ensomt med en sygdom som demens.”

Nogle dage efter besøget sendte Pia mig en mail med opfordring til, at vi gør noget mere forebyggende på demensområdet, så det har vi skrevet frem og tilbage om. Sådanne henvendelser sætter jeg stor pris på. Konstruktive ideer til, hvad jeg som rådmand kan være med til at sætte spot på i mit arbejde. Så skriv gerne til mig på raadmanden@mso.aarhus.dk

Netop forebyggelse er noget, som ligger mig meget på sinde. Det kan jo være alt fra lamper med et særligt lys, der kan være med til at nedsætte faldulykker. Til et sted som Demenshjørnet, der arbejder med forskellige indsatser, så mennesker med demens kan forblive i en kendt hverdag længst muligt. Alt sammen noget, som kan foregå i vante omgivelser eller hjemme, hvor vi føler os aller mest trygge. Og det i sig selv er en stor gevinst, synes jeg.

De bedste hilsner

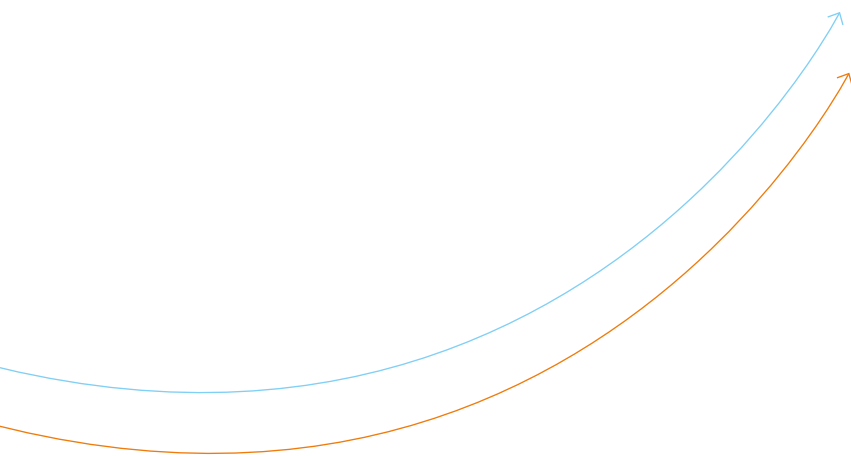
Christian
Sundhedsrådmænd

At flytte sig

The text 'At flytte sig' is presented in a stylized, multi-colored font. The word 'At' is at the top left, with 'A' in orange and 't' in blue. Below it, two vertical arrows (one orange pointing down, one blue pointing up) are positioned between the 't' and the 'f' of 'flytte'. The word 'flytte' is in the middle, with 'f' in green, 'ly' in green, 'tt' in blue, and 'e' in blue. A blue curved arrow points from the 't' in 'At' to the 't' in 'flytte', with a small orange heart above it. Below 'flytte', the word 'sig' is written, with 's' in orange, 'i' in blue, and 'g' in orange. Two vertical arrows (one orange pointing down, one blue pointing up) are positioned between the 'i' and the 't' in 'flytte'. The entire graphic is set against a white background with faint blue and orange curved lines at the bottom right.

TEMA

Hvad end det er ny adresse, en pensionsmoden alder eller tanken om at skulle leve livet på en anden måde end forestillet, **så er en "flytning" altid en omvæltning**. Noget afsluttes og noget nyt begyndes. Livet er fyldt med flytninger, og i dette tema får du en række meget personlige perspektiver og fortællinger om livets flytninger - store som små.



“Man skal tage turde snakke”

For Abelone Glahn og hendes mand var det en femårig proces at flytte fra 600 m² til 69 m². Og fra landet til byen. Det krævede mange - indimellem svære - snakke med hinanden og børnene. For hvordan pakker man noget så stort ned, både fysisk og ikke mindst mentalt? Her får du en mængde gode tips til sådan en overgang. Og en ting er sikkert - parret fortryder på ingen måde at være flyttet, for selv om de stadig savner, har de også vundet nogle fantastiske ting.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Emil Jakobsen

Vi havde jo i virkeligheden nok for længe gået og sagt, at ‘ja, vi skal da flytte en dag, men ikke lige nu ...’ Jeg tror, vi begge to lukkede øjnene for, hvornår den dag skulle komme. For hvordan tager man lige hul på sådan en proces? 21 års levet liv med mange børn, virksomhed og en fyldt gammel skole på 600 m²?”

Det krævede tilløb for Abelone Glahn og hendes mand, Peter Abrahamsen, at tage beslutningen om en flytning. For selv om de så småt var begyndt at snakke om hvornår, hvordan og hvor, så var det først den dag, Abelone Glahn kørte havetraktoren ud på gårdspladsen for at trimme ukrudt, der var blevet en uover-

skuelig lugeopgave, at det endelige skub kom. Havvetraktoren sprøjtede grus og sten ud til alle sider og smadrede nogle vinduer i huset.

“Min fysiske form i dag er ikke nær så god, som da vi boede på Falster med et kæmpe hus og en grund, der skulle passes. Der var hele tiden noget at tage fat på. Men vi kunne jo ikke magte det fysisk længere. Det blev den dag på havetraktoren et godt eksempel på.”

De svære samtaler

Det er en stor beslutning at flytte fra et hus med et langt levet liv i sig. Det sætter livet i perspektiv og berører nogle følelsesmæssige emner både for forældre, voksne børn og børnebørn.



“Da vi langt om længe var færdige og var flyttet, følte jeg mig 30 kg lettere. Det er også en fysisk følelse at få ryddet op.”



“De samtaler Peter og jeg tog både med hinanden, men også med børnene, var vigtige i forhold til beslutningen om, hvor og hvordan vi skulle bo i fremtiden. Med børnene handlede det meget om, hvordan de ville have det med, at vi eventuelt flyttede tæt på dem. Det var enormt vigtigt for os at få forventningsafstemt. Hvis børnene ikke kunne se ideen i at være mere sammen med os i hverdagen, så var vi blevet på Falster, og det ville der ikke have været noget skuffende i. Det vigtigste var en ærlig udmelding, så vi vidste, hvor vi havde hinanden. Men børnene var meget positive omkring, at vi flyttede tæt på dem, og det blev også en afgørende grund til fravalget af Falster og naturen der og tilvalget af storbylivet i København. De to øverste

punkter på min prioriteringsliste i forhold til flytningen var 1: familie og 2: natur. Det blev førsteprioriteten og færre m², som vandt, for vi kunne ikke få det hele.”

En ting er ifølge Abelone Glahn sikkert: Det bliver ikke nemmere at flytte med tiden. Kræfterne svigter, og pludselig er det omstændighederne, der vælger for en. Omstændigheder, der er uden for ens kontrol og medbestemmelse:

“Man kan tage højde for at blive ældre, men ikke for hvad der sker.”

Hvor skal vi bo?

Der blev oprettet boligsøgninger forskellige steder, aktiveret gamle boligforeningsopskrivninger og venner og familie søgte også. Skulle det være et nyt hus? En lejlighed? Egen have eller altan? Hvor stort eller

Hvem, hvor, hvornår...

Hvem... Abelone Glahn (67), uddannet journalist, selvstændig, forfatter, foredragsholder og rådgiver og hendes mand, musiker Peter Abrahamsen (81).

Hvor... Flyttet fra en gammel skole på 600 m² på Falster til en lejlighed på 69 m² i et bofællesskab i Hellerup.

Hvornår... Det tog fem år fra beslutningen om flytningen blev taget, til flytningen var overstået. Nu har parret boet to år i lejligheden i Hellerup.



småt måtte det være? Beliggenhed? Natur? Eje eller leje? Listen var lang og spørgsmålene mange og ikke sådan lige at finde svar på.

Parret så på mange boligannoncer og boliger for at finde ud af, hvad det egentlig var, de gerne ville have.

“Boliger i dag ser jo ikke ud som for 25 år siden, da vi sidst var på boligjagt, og gennem den lange proces, det var at flytte, ændrede vores ønsker og behov sig også. Når du begynder at se på mulighederne fysisk, så bliver det nemmere at forholde sig til. Få konkrete billeder på nethinden og et velundersøgt grundlag at træffe beslutninger på. Trække tæppet fra og sætte lys på fremtiden. Det hjalp os at holde fast i det overordnede spørgsmål: Hvor vil vi bo?”

Abelone Glahn har skrevet en hel bog om den flytteproces, hun og hendes mand var igennem. Her findes mange tips og erfaringer og et godt råd til at holde overblikket i den indledende boligjagt og ikke fare vild i tvivl og ubeslutsomhed er at holde fast i spørgsmålet: Hvor vil jeg bo? Og så handler det om at finde ud af, hvad du prioriterer højest i livet og se det i forhold til, hvor du forestiller dig at bo. At undersøge hvordan boligmarkedet ser ud i dag, og hvad banken siger til din økonomi både nu, men også om ti år. Du skal flytte derhen, hvor det giver mest mening for dig og huske på, at du faktisk godt kan flytte igen, hvis det viser sig at være forkert.

Børns gamle legetøj

På baggrund af sin bog rejser Abelone Glahn rundt og holder foredrag om emnet.

“Jeg spørger ofte ud blandt publikum, hvor mange der har prøvet at flytte både selv og for andre, men også hvor mange der har deres børns ting stående. Og så kommer der en skov af hænder.”

Hvor voksne børns gamle legetøj hører til, har Abelone Glahn en klar holdning til: Det er ikke hos deres forældre.

“Vi skal jo ikke have sådan nogle museumsværelser stående fra vores for længst voksne børn, der ikke har beboet dem i årevis. Det kan godt være, at børnene synes, det er hyggeligt at komme hjem til jul og føle sig som barn igen på sit barndomsværelse med idolplakater og sovedyr, men de skal tage det ansvar på sig, som det er at hjælpe forældrene med at rydde op i deres barndomsting. Det skal forældrene ikke stå med alene.”

Derfor er hendes opfordring også, at man, når børnene er flyttet hjemmefra, begynder en grundoprydning, så en masse gamle ting ikke hober sig op bare fordi, der er plads i kælderens. På det tidspunkt har man også stadig kræfterne til det, og ellers risikerer man, at sådan en oprydning på sigt bliver uoverskuelig.

30 kg lettelse

At rydde ud og op i et langt liv er en følelsesmæssig proces. Der er mange minder gemt i uåbnede kasser, skabe og skuffer. For Abelone Glahn var det vigtigt at tage sig den tid, det tog at komme igennem oprydningen.

“På et tidspunkt da jeg gennemgik en masse kasser fra min barn- og ungdom, måtte jeg tage det i små ryk. Nogle timer ad gangen, mere kunne jeg ikke holde til i hovedet. Der var gamle kærestebreve, der skulle læses, souvenirs fra ferier, som dukkede op og vækkede minder. Fotos, børnetøj og alt muligt andet, der havde været en del af mit liv. Der er en stor bearbejdesproces ved at rydde ud i gamle ting.”

Heldigvis havde Abelone Glahn og hendes mand ikke travlt med at flytte fra den gamle skole på Falster, da det ikke er det letteste

Tips og tricks



Kassen

Sæt en kasse i entreen og læg løbende ting i den, som du ved, du ikke kan have med, men som andre evt. kan bruge. Når du får gæster, beder du dem se i kassen og tage det, de kan bruge, med sig.

Hellere give med varme hænder end kolde. Spørg dine børn, børnebørn, venner, familie hvad de godt kunne tænke sig at overtage. Giv det bort nu, så får du også en glæde ved at se tingene lever videre et nyt sted. Og husk at acceptere et “nej tak.” For selv om fine mahogni-chatol har en særlig plads i dit hjerte, er det ikke sikkert, det har det hos andre.

14-dagesreglen

Hvis du ikke får repareret tingen, der er gået i stykker, inden for 14 dage, får du nok ikke lavet den.

Mikrooprydning

Ryd en hylde eller en skuffe hver dag, så det ikke bliver et uoverskueligt oprydningsarbejde kort tid inden, du skal flytte.

Mindfotos

Tage fotos af dine ting. Så har du dem stadig, når du har skilt dig af med dem.

Flyttekasser

En tommelfingerregel siger, at der går ½ flyttekasse pr. m² + fem kasser ekstra pr. person i husstanden.





abelone_glahn Når du ser dette dejlige hus, kan du sikkert godt forstå, at det er svært at vide, at vi skal af med det. Vi har boet her i tyve år og planlægger nu vores næste livsfase. Den indebærer at skille sig af med huset, og det gør ondt. Jeg har prøvet at beskrive det i et blogindlæg på @boliusdk side, som hedder Hjem til den tredje alder. Vi taler ikke så højt om den sorg, der kan være tale om, når man flytter. Nogle synes, det er helt overdrevet, når jeg taler om en sorg. Men efter at have publiceret indlægget forleden har jeg fået rigtig mange personlige mails og hilsner, hvor der står, at "det kunne være mig, der skrev det". Jeg glæder mig efterhånden til at flytte, hvornår det så end må blive, men der har været en lang periode hvor jeg var ked af det midt i bevidstheden om, at herregud det er bare at flytte, og en ny tid venter! Nu kan du selv læse og danne dig en mening og i mellemtiden se på den gamle skole i Maglebrænde. Men blogindlægget ligger altså her med Se evt mere på www.maglebraende.dk. Link i bio!



abelone_glahn FØR og EFTER: Måske har du læst mit blogindlæg om, at græsset i vores gårdsplads trængte til at blive slået. Og at jeg valgte den nemme vej nemlig at køre gårdspladsen over med græsslåmaskinen. Så læste du også, at jeg fortrød bitterligt, fordi småstenene ikke alene fløj mig om ørene, men også perforerede to ruder! Så det blev lidt en dur forretning. Men blogindlægget fortæller ikke så meget om, at det faktisk gav et rimelig godt resultat. Så her får du Før og Efter billederne. Hvad de smadrede ruder førte til, kan du læse om i dette blogindlæg. Jeg linker lige over til blogindlægget, hvor jeg i øvrigt fortløbende blogger om vores downsizing proces. <https://www.bolius.dk/tredjealder/flytteprojekt-paa-falster/nr-1-foer-det-er-for-sent/> #frastorttilsmåt #nedskalering #downsizing #tinyliving #forfatterliv #bolius @boliusdk Redigert 232 u.



abelone_glahn En sorgens dag. En glædens dag. En dag med meget blandede følelser. Klokken 16.00 blev vores vidunderlige gamle skole sat til salg. En proces der frem til i dag har taget 3 1/2 år at komme igennem. Sammen med mægleren bankede vi skiltene ned uden for huset på hovedvejen og i blomsterbedet ved indkørslen. Uendelig trist, for vi elsker at bo her. Men godt, fordi huset - eller rettere husene - er blevet for stort/e for os to. Peter spejder efter de første købere, og vi er gået online på home's side. Jeg tød lidt. Men nu er det sat i gang. Det blir også en glædens dag for dem, der en skønne dag køber huset. Det blir godt en dag at kunne fortælle andre, alle de gode ting der er om huset. Nu kan I se alle billederne og oplysningerne på denne side (link i bio) og så kontakt mægleren for fremvisning. Del gerne oplysningen om huset til børnefamilier, der vil ud af byen, til dem, der vil bo to generationer sammen, til dem der har et kreativt erhverv og har brug for mere plads til at



Flytning på Instagram

Abelone Glahn brugte bl.a. Instagram til at sælge ting, de ikke skulle have med og samtidig fortælle om processen i flytningen.



Hvad skal ud, og hvad skal gemmes?

Hav formålet med oprydningen i baghovedet hele tiden. Det er ikke børnenes ansvar at rydde op efter deres forældre.



Her får du Abelones Glahns oprydningssystem:

1

Er det bare gamle minder og klokkeklang? Ud!

2

Kan genstanden bruges og være til nytte for næste generation? Gemmes i kasse til gennemsyn af dem, og derefter ud.

3

Har det en meget vigtig familiehistorie? Gemmes i lufttæt kasse til diskussion og deling i familien.

4

Kan andre bruge dette? Til genbrug eller loppe-marked.



abelone_glahn Fortiden ringede på! Den store oprydning er i gang, og den byder på nogle fuldstændig fantastiske overraskelser: Vi havde sat vores garderobeskab til salg, og et forældrepar kom forat købe det til deres datter. Fuldstændig formummende i mundbind begyndte vi at skille skabet ad og pakke det i traileren. Så siger manden: - Du har tvillinger. Jeg bekræfter og tænker ikke mere over det, for det ved rigtig mange her på Falster. Han er tydeligvis ikke tilfreds med, at jeg bare svarer ja, så han tilføjer: - Vi har mødt hinanden før. Det viser sig, at han var den tidligere sygeplejerske, som for nøjagtig 30 år minus een måned holdt vagt på min stue på Gentofte Amtssygehus, hvor jeg var indlagt med Albert og Valdemar. De var hårdt ramt af luftvejsinfektion som knap 3 måneder gamle. RSS virus, som satte sig på deres åndedrætsorganer. De måtte have CPAP og fik luften igennem slanger, der var



abelone_glahn En prepper giver op. Jeg har i dag brugt tre timer på at rydde vores fadebur, hvor jeg gennem årene her i Den gamle Skole i Maglebrænde har stuvet reservemad til side, for det tilfældes skyld, at atomkrigen skulle bryde ud, eller hele vinterkrigen 1978-79. Den ældste dase var fra 1999. Den næstældste udløb i 2009. Blødende hjerte smidt ud. Til gengæld fundet glimrende mad til den næste uge. Som vi jo lige så godt kan spise. #betterlatethannever #prepping #foodprepping #nadrations #nejtilmadspild #downsizing #viskalsnartflytte #førogefter 205 u.

sted at sælge huse. Men oprydningens arbejde tog også lang tid, for gennem de mange år i huset havde de samlet mangt og meget og ikke rigtigt fået ryddet ud og op.

“Da vi langt om længe var færdige og var flyttet, følte jeg mig 30 kg lettere. Det er også en fysisk følelse at få ryddet op.”

Grib livet foran dig

“Det er vigtigt at se sådan en flytning som en ny epoke, en lettelse. Minder, der har haft deres tid. Nu lægger vi det gamle bag os og ser fremad. Man kan frigøre sig fra fortiden ved at give plads til fremtiden. Og så er det også meget godt at opleve, at man faktisk godt kan leve uden det der mahogni-chatol eller det pæne guldkantede stel til 24 personer.”

“Noget af det, som hjalp os i vores oprydning, var at stille os selv spørgsmålet: Hvis det nu brændte, hvilke tre ting ville vi så gribe og tage med os ud? Så får du syn for, hvad der er de allervigtigste ting, du har. Det er dem, du skal tage med dig.”

“Der ligger også en fornægtelse i ikke at rydde op eller begynde at tage stilling til, hvor man gerne vil bo, når man ikke skal bo i sin nuværende bolig længere. Vi vil ikke så gerne blive gamle. Men der er jo et liv bagefter sådan en flytning. Det er det liv, du skal fokusere på og ikke det liv, som du allerede har levet.”

Derfor er et vigtigt tip fra Abelone Glahn også at arbejde med måden, man tænker på og omtaler flytningen. Det skal være positivt frem for trist. Det handler både om de tan-

Jeg har vundet... Allermest nærhed med familien. Vi bor ca. 20 minutter på cykel fra fem ud af vores seks børn. Mine brødre er jeg også kommet tættere på. Jeg ser mine børn ofte, og min bror kigger ind imellem lige forbi til en halv times morgenkaffe. Det betyder, at vi får et helt andet forhold til hinanden, når vi bor så tæt på. På Falster skulle det altid arrangeres i god tid og krævede overnatninger og mange mennesker sammen. Det kan også blive meget tæt, selv om man har mange m².

Peter og jeg kan tage til kulturelle arrangementer, som ligger mere i ydertidspunkterne. Det gjorde vi ikke før, hvis det blev meget sent, inden vi kom hjem til Falster.

Min kontorplads, i det kontorfællesskab jeg er med i, ligger tæt på, så der er jeg to dage om ugen nu, og det giver mig meget både fagligt og socialt. Før var det ikke mere end en enkelt dag om ugen, jeg kom på grund af den lange transport.

Jeg savner... Lyset. I vores hus på Falster var der altid et sted med sol at sætte sig udenfor. Her har vi tre måneder om året, hvor der ikke kommer sol ind. Så den 10. februar er blevet en særlig dag, for da kommer solen op over naboejendommen, og vi får igen sol på vores lille terrasse. Det kan mærkes på humøret.

Den anden ting, jeg savner meget, er plads. I et stort hus er der altid et værelse eller et skab, du lige kan smide rodet ind i, når der kommer gæster. Her har alt sin plads, der er ikke ekstra plads til noget. Når jeg tænker på at gå i seng om aftenen, kan der godt gå en times tid, inden jeg kommer i seng, fordi jeg lige skal rydde op på tæpperne i sofaen, tørre spisebord af, sætte i opvaskemaskine, hænge vasketøj op osv. Så det er ryddeligt og rart at stå op til næste morgen.

ker, man gør sig, men også om den sprogbrug man har. For der er jo et formål med flytningen, det skal man huske på og eventuelt skrive ned, så det bliver helt klart de dage, hvor det kan synes ekstra trist og kaotisk.

Nye traditioner

“Jeg fortryder på ingen måde, at vi flyttede. Nu har jeg fået tiden til nogle andre ting. Jeg kan komme rundt til alting på cykel inden for en halv time. Jeg kan gå i teater, drikke kaffe med venner og kolleger. Passe børnebørn en eftermiddag. Gå i biografen. Læse bøger. Tiden har forandret sig. Det, ikke at have det store vedligehold med et gammelt hus, har gjort en stor tidsmæssig forskel. Og så bruger vi også markant mindre tid på transport nu.”

Og endnu en gevinst ved flytningen er, at lige nu agerer

Abelone Glahn dagplejemor for sit yngste barnebarn, mens hun venter på en vuggestueplads:

“Det er jo en kæmpe gave at kunne være så tæt på sine børnebørn i hverdagen og tænke, at jeg har muligheden for at være sammen med mit lille barnebarn hver dag i to måneder. Det er kun, fordi vi bor så tæt på nu, at det kan lade sig gøre.”

“Under corona kunne vi jo ikke ses så meget eller så mange, og vi er en stor familie, men så inviterede vi børn og børnebørn til nytårsraskål i haven nytårsaftensdag. Der sad vi så pakket godt ind med afstand og spiste suppe, mens vi skålede i champagne. Det var så hyggeligt, at det er blevet en fast tradition – dog mødes vi inden for nu. Og sådan noget kan jo kun lade sig gøre, fordi vi bor så tæt på hinanden. Det ville aldrig være sket på Falster.” ■



Læs Abelone Glahns bog:

Skal du ta' det hele med dig?: gør plads til næste kapitel i tide

Her får du konkrete tips og gode råd til at komme i gang med den proces, en flytning sent i livet er. Hvordan rydder du op i dit hjem efter måske 50 års levet liv. Hvordan tager du snakkene med din ægtefælle, børn og børnebørn? Det er en følelsesmæssig rejse og ikke noget, man bare sådan lige gør.

Et af Abelone Glahns vigtigste råd er: Kom i gang i tide.

HJEMMEPLEJEN



Sammen med dig

HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE

tilbyder kompetent og omsorgsfuld hjælp. På dine præmisser.

Vi lægger vægt på faglig ekspertise, veluddannet personale og menneskelig omsorg, og vi arbejder tæt sammen i teams, så vi er flere, der kender dig og lige præcis din situation. I teamet er der både hjemmehjælpere, sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter, diætister og andet relevant fagpersonale – og du er altid velkommen til at spørge os til råds.

Vi er her for dig og planlægger hjælpen ud fra dine ønsker.



SUNDHED OG
OMSORGLINJEN

Modtager du allerede hjemmepleje og har brug for at kontakte din lokale hjemmepleje? Find nummeret på aarhus.dk/msokontakt

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Folkehusenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- Handicapbiler
- Boligindretning
- Børnehjælpemidler
- Kørsel til læge og speciallæge
- Omsorgstandpleje

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på telefon 86 12 10 21.

Hvis du har spørgsmål om hjemmepleje, har brug for at aflyse / ændre et besøg eller høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket kan du kontakte hjemmeplejen i lokalområdet.

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:

www.aarhus.dk/msokontakt



Frit valg

Aarhus Kommune har godkendt en række virksomheder som leverandører af pleje, praktisk hjælp, madservice, tøjvask og indkøb.

Pleje og praktisk hjælp

Aarhus Kommune

Tlf.: 87 13 16 00 / www.aarhus.dk

Sundplejen

Tlf.: 22 97 04 10 / www.sundplejen.dk

Svane Pleje

Tlf.: 87 70 60 10 / www.svanepleje.dk

Kærfuld

Tlf.: 53 37 68 80 / www.kaerfuld.dk

Kærlighedsplejen

www.kaerlighedsplejen.dk
Opstart 1. juli 2023. Er godkendt som leverandør i distrikt Nord.

Madservice

Det Danske Madhus

Tlf.: 70 70 26 46 / www.detdanskemadhus.dk

Indkøb

Letkøb

Tlf.: 86 14 54 32 / 86 14 01 79

Købmand Smedegaard

Tlf.: 86 12 12 69
www.k-smedegaard.dk

Tøjvask

De Forenede Dampvaskerier

Tlf.: 44 22 07 07 / www.dfd.dk

Elis

Tlf.: 35 85 32 83 / www.Elis.dk



Hjælp og støtte

Har du eller en ældre, du kender, akut brug for hjælp i hverdagen?

Det kan være et tryghedsopkald eller aflastning i hjemmet? Det kan også være deltagelse i en sorg- eller livsmodsgruppe for efterladte, hjælp til at våge over en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

Ældre og pårørende, som står i en svær livssituation, kan få hjælp i en række frivillige organisations netværk for støtte til ældre og pårørende.

→ Læs mere i pjecen 'Sammen om et bedre liv', som du blandt andet finder på:

www.aarhus.dk/bedreliv



Fleksibel hjemmehjælp



Hvis du er bevilliget hjemmehjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge Svane Pleje – det er **GRATIS**

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje

Hjemmehjælp er ikke en standardydelse. Vi ved af erfaring, at det betyder meget for vores borgere hvem de får hjælpen af, og om den udføres af et team som man er tryk ved. Samtidig betyder det meget, at vi lytter til lige præcis hvordan den enkelte borger vil have hjælpen udført. Vi gør os umage for at leve op til de ting der betyder meget for de borgere vi kommer hos.

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- Hjælp og pleje med sjæl og personlighed
- Fleksibel hjælp i forhold til dine ønsker og behov
- Et fast hjælperteam til dig
- Omsorgsfulde hjælpere
- Smil og overskud
- Mulighed for tilkøb af ekstra hjælp

Hvis du vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os for at høre nærmere.



Fremtidsfuldmagter:

Hvem skal passe på dig, hvis du ikke længere selv kan?

Nogle gange byder livet nogle omstændigheder, der gør, at man flytter sig ufrivilligt. Det er derfor vigtigt at reflektere over og spørge sig selv: "Hvem skal passe på mig, hvis jeg ikke længere selv kan?" I den forbindelse er tryghed essentielt for at skabe den velkendte ro i maven.

Tekst og foto: Signe Glinvad Krogh

En af de måder, du kan skabe denne tryghedsfølelse på, er ved at komme uroen i forkøbet ved at få lavet en fremtidsfuldmagt. Det betyder, at hvis du ikke længere selv kan varetage din økonomi eller andre personlige forhold, så har du overdraget en fuldmagt til en eller flere andre, du selv har valgt.

En fremtidsfuldmagt kan have forskellig form og indhold alt efter, hvad du ønsker, den skal indeholde. Du bestemmer selv, hvad du giver fuldmagt til, hvem du giver fuldmagt til samt under hvilke betingelser, den vil træde i kraft. ■

Om fremtidsfuldmagter

- En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold.
- Du vælger selv, hvad en fremtidsfuldmagt skal indeholde.
- Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du ikke længere kan varetage dine forhold på de områder, som er omfattet af fremtidsfuldmagten. Det kan ske, hvis du en dag bliver syg, mentalt svækket eller lignende.
- En fremtidsfuldmagt er et frivilligt og privat alternativ til en almindelig fuldmagt og til at være under værgemål.
- Når fuldmagten er oprettet, skal en notar sikre, at du er ved dine fuld fem, og at du selv har skrevet fremtidsfuldmagten. Dette skal ske senest seks måneder efter du har oprettet fremtidsfuldmagten.
- Der er en retsafgift på 300 kr.



Kilder: Borger.dk, domstol.dk

John:

Øjenåbner

John er på mange måder ligesom mange andre ældre i kommunen. Han bor med sin kone i Aarhus, har et langt arbejdsliv bag sig og er nu pensioneret. Men for 6-7 år siden tog Johns liv en drejning, da han fik en kraftig hjerneblødning. Lægerne sagde, at han aldrig blev sig selv igen, men John kæmpede sig langsomt tilbage til livet. I dag er han lam i venstre side, men han har både fået sit sprog og intellekt tilbage, hvilket giver ham et godt liv i dag.

Under den livskrise, som Johns hjerneblødning udgjorde, oplevede John og hans kone, hvad det vil sige, når ens hustru eller mand ikke kan disponere over hus og økonomi. Johns kone var igennem en lang proces for at kunne få lov at sælge deres fælles hus, som de ikke kunne bo i længere. Efter den proces blev John og hans kone derfor enige om, at det ville de ikke udsættes for igen. John fortæller:

"Vi lavede en gensidig fremtidsfuldmagt, som gælder både for hende og for mig. Og så har vi udvidet den til, at hvis vi begge går bort, så kan vores børn tage over. Det har vi det rigtig godt med, så vi ved, der ikke er problemer, mens man er i sorg."

Det giver John og hans kone en ro at vide, at de har tegnet fremtidsfuldmagterne. Og John anbefaler alle at få tegnet sådan en fremtidsfuldmagt, fordi det letter problemerne for de efterladte. Selvom John i starten var skeptisk overfor det, kan han faktisk ikke se nogle ulemper, og både han og hans kone føler en lettelse og tryk ved at vide, at de har gjort det.

"... Det har vi det rigtig godt med, så vi ved, der ikke er problemer, mens man er i sorg."





Pårørendevejleder

Lone Bisgaard Henriksen

Mail: cps@mso.aarhus.dk

tlf.: 41 87 32 20

"Som pårørende er du vigtig for det menneske, du er pårørende til, og du er en vigtig samarbejdspartner for Sundhed og Omsorg. Det er ikke altid let at finde ud af, hvordan du kan tage del i opgaverne omkring den, du er pårørende til, og passe på dig selv. Derfor, tøv ikke med at kontakte Center for pårørendesamarbejde. Vi er her for at hjælpe dig."

Nyt tilbud til dig som pårørende:

CENTER FOR PÅRØRENDESAMARBEJDE

Har du som pårørende oplevet sorg, uvished og en følelse af utilstrækkelighed? Det oplever rigtig mange. Det kan føre til sundhedsproblemer og nedsat trivsel, som kan betyde, at du måske selv får brug for hjælp. Derfor har Sundhed og Omsorg i samarbejde med en række organisationer en bred vifte af tilbud om støtte og vejledning til dig, som er pårørende.

De mange tilbud er nu blevet samlet hos **Center for Pårørendesamarbejde**, som er en online portal, der giver dig et overblik. Her finder du henvisninger til tilbud, informationer og inspiration.

Du kan også skrive eller ringe til pårørendevejleder Lone Bisgaard Henriksen. Hun kan guide dig til den hjælp, du kan have brug for.

Du finder Center for Pårørendesamarbejde på

 <https://cps.aarhus.dk/>



INDIVIDUELT TILPASSEDE HVILESTOLE

Danmarks største Farstrup-forhandler fejrer 27 års fødselsdag



MODEL CANTATE
FRA 16.250,-

15% På alt
Farstrup



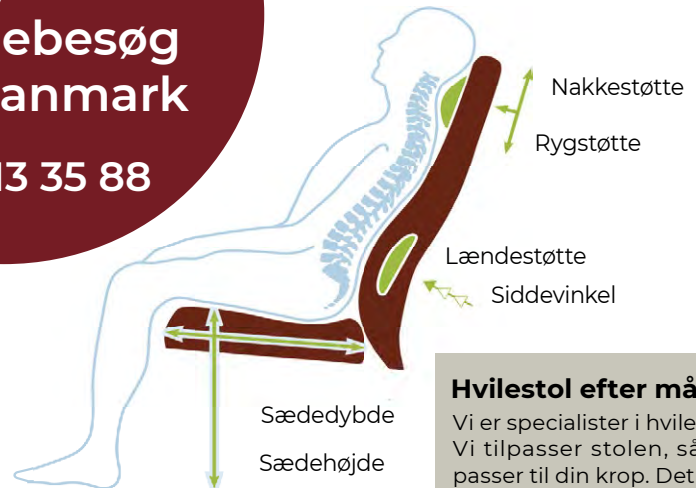
MODEL PLUS
FRA 12.375,-

Kontakt
Stolebussen
for gratis
hjemmebesøg
i hele Danmark

Tlf: 86 13 35 88



MODEL PLUS
FRA 25.200,-
med elektrisk ryg-
regulering og fodhviler



Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard træffes i butikken efter nærmere aftale, hvor hun rådgiver i optimal siddekomfort.

Hvilestol efter mål

Vi er specialister i hvilestole. Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort.

- Alle vores stole har ryg-regulering.
- Træfarver og betræk vælger du selv, så din nye stol passer ind i stuen.

HVILESTOLE FRA
8.495,-

Se alle priserne på
farstrup-comfort.dk

DESIGNET OG
PRODUCERET
I DANMARK



FÅ GRATIS BESØG AF STOLEBUSSEN I HELE DK

FØDSELSDAGSTILBUD

**SPAR OP TIL
5.550,-**

På 3 unikke betræk
håndplukket fra de 3
danske stofleverandører
**KVADRAT - GABRIEL -
DANISH ART WEAVING**

(Tilbuddet gælder ikke allerede nedsatte varer)



FARSTRUP COMFORT CENTER

Silkeborgvej 39 • Hjørnearkaden • Aarhus C • Tlf. 86 13 35 88 • Mandag - fredag 10.30 - 17.30 • Lørdag 10 - 14 farstrup-comfort.dk

Mit seniorarbejdsliv



Primære årsager til at forlade arbejdsmarkedet

40 %

svarede muligheden for at få efterløn eller pension

24 %

svarede lyst til selv at bestemme, hvad man skulle foretage sig

23 %

svarede dårligt helbred

8 %

blev sagt op

8 %

svarede for at få mere tid til fritidsinteresser

Dårligt helbred er ofte en grund til, at mange forlader arbejdsmarkedet, men antallet er faldende. I 1997 stoppede 36 % på grund af dårligt helbred. I 2017 var det 23 %

Kilde: VIVE-undersøgelse

“Og hvad laver du så?”

Arbejdet er for mange en stor del af identiteten. Derfor vælger flere også at fortsætte arbejdslivet efter pensionsalderen. Mange på nedsat tid eller med andre særlige aftaler med arbejdspladsen.

Tekst: Kasper Fryd Kristensen

Når du som senior ønsker at fortsætte dit arbejdsliv under andre rammer end tidligere, er der nogle ting, som er gode at være opmærksom på.

Planlæg i god tid. Hvilket arbejdsliv ønsker du dig, når du bliver ældre? Er det fx andre opgaver, nedsat tid eller noget tredje? Tag helbred, familieliv som fx børnebørn, fritidsinteresser, rejseysten mv. med i dine overvejelser.

Du har erfaringen. Slå på den og tro på, at du har meget at byde ind med.

Selvstændig. Måske skal du blive selvstændig som senior? Så er du fuldstændig herre over dit eget arbejdsliv. Har du ikke før været selvstændig, så søg rådgivning omkring det, inden du kaster dig ud i det.

Neddrosling. Er du på en arbejdsplads, så snak med din leder omkring, hvordan I kan planlægge din fremtidige karriere. Husk du kan stadig udvikle dig og dygtiggøre dig på din arbejdsplads.

Lad dig inspirere på de næste sider til, hvordan du kan skrue dit seniorarbejdsliv sammen – hvis du stadig ønsker at arbejde.

Anton Niebuhr:

”Jeg føler, at der stadig er brug for mig”

Efter 43 år som pedel har Anton Niebuhr udskudt planen om at sige farvel til arbejdslivet. Takket været en seniorordning er arbejdet blevet attraktivt på ny.

Tekst og foto: Kasper Fryd Kristensen

Han havde egentlig besluttet at stoppe. For halvandet år siden sagde Anton Niebuhr til sin chef, at når han fyldte 66, gik han på efterløn. I dag er han 67, og takket være en god og fleksibel seniorordning arbejder han fortsat som pedel.

”Seniorordningen betyder, at jeg har haft lyst til at fortsætte. Og jeg har ingen planer om at stoppe,” fortæller Anton.

Hans chef foreslog dengang, at Anton gik ned i tid fra 37 til 20 timer om ugen. Samtidig ville han få andre ansvarsområder, der var mindre krævende. Det gav ham lyst til at fortsætte.

”Jeg rykkede ud til to faste steder og begyndte at arbejde fra 08-12 hver dag. Tidligere kunne jeg få opkald om natten og i weekender, fordi der var vand-skader eller brandalarm eller andet. Med seniorordningen



slap jeg for at miste min nattesøvn, og jeg fik mere tid til fritidsliv med badminton, musik og mountainbike.”

Det handler om at holde sig i gang

For mange kan overgangen fra arbejdsliv til seniorliv være en stor og brat livsforandring. At have været aktiv hele livet, og så pludselig stå i en helt anden hverdag.

”Det er jo en fin overgang på den her måde. Så man ikke bare ender med at sidde i en stol som 67-årig folkepensionist og tænke ‘hvad så nu?’ Det er jeg nu ikke bange for, da jeg har mange fritidsinteresser. Men det er også noget af årsagen til, at jeg sagde ja. Det er glæden ved stadig at kunne bruges. Det er tilfredsstillende.”

Som Anton videre forklarer, spiller det sociale også en stor rolle. ”Det er vigtigt at have nogle at sludre med,” som han siger. Han er nu tilknyttet Folkestedet i Carl Blochs Gade og Værkstedet i Østergade, hvor der kommer mange mennesker, og hvor der også er personale tilknyttet.

”Lige pt. som det kører nu, så er jeg tilfreds med min ordning. Om jeg arbejder om 10 år? Altså, hvis jeg er sund og rask og rørig, og jeg stadig har en god senioraftale, så vil jeg faktisk ikke udelukke det.” ■

Ældre bliver længere på arbejdsmarkedet i dag, end de gjorde for 20 år siden.



I 2002 arbejdede

10 %

af de 67-årige, mens 29 % havde trukket sig tilbage, inden de fyldte 60 år.

I 2017 arbejdede

19 %

af de 67-årige, og 12 % havde trukket sig tilbage, inden de fyldte 60 år.

God læsning

Senior cool

Her får du gode tips og råd om bl.a. seniorjobs, økonomi, den svære overgang fra job til pension, og indsigt i, hvordan du holder hjernen skarp. Bogens forfatter, Bjarne Hastrup, er medstifter og administrerende direktør for Ældre Sagen, så han ved lidt om at være senior cool.

I bogen får du eksempler på aktive seniorer på arbejdsmarkedet, som har noget at byde på, de unge ikke har – for som Hastrup selv siger: “Seniorer kan se om hjørner. Unge mennesker kan løbe om hjørner.”



Arbejdslivet fortsætter

Abelone Glahn har været selvstændig siden 1999, og det har hun ikke tænkt sig at stoppe med lige foreløbig. Hun er ikke i tvivl om, at fordi hun netop er selvstændig og arbejder med formidling, er det lettere for hende at blive på arbejdsmarkedet efter pensionsalderen. Og hun vil gerne slå et slag for, at endnu flere bliver ved med at arbejde, men det kræver nogle bedre vilkår, synes hun.

Læs portrættet med Abelone Glahn på s. 12

Mit seniorarbejdsliv

Hvad gør man i Aarhus Kommune

- Et nyt koncept for seniorsamtaler, hvor ledere og medarbejdere over 58 år taler om, hvordan medarbejderen ser seniorarbejdslivet, så lederen kan hjælpe med at realisere det.
- Der er også mulighed for en senioraftale, som er en ordning, hvor medarbejderen fx går ned i tid med eller uden løn-kompensation.
- Der bliver automatisk sendt en mail til både leder og medarbejder, når medarbejderen fylder 58 år, om at vedkommende har ret til en årlig seniorsamtale med nærmeste leder.

Fokus på senior-fastholdelse betaler sig

Med sine godt 28.000 ansatte er Aarhus Kommune en af landets største arbejdspladser. Med cirka 25% af de social- og sundhedsfaglige medarbejdere over 55 år, er fastholdelse af denne erfarne medarbejdergruppe et stort strategisk fokus ifølge Vibeke Jørgensen, der er specialkonsulent i HR i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune.

“Seniorerne er så vigtig en arbejdsgruppe. Det gælder både, når vi taler om, at vi skal have medarbejdere nok til at løfte opgaverne hos borgerne og i særdeleshed også i de kvaliteter, de besidder.”

Vil du gøre en forskel?



Har du tidligere arbejdet som social- og sundhedsassistent, social- og sundhedshjælper, sygeplejerske, sygehjælper, pædagog, pædagogisk hjælper, rengøringsmedarbejder eller lignende? Eller er du ufaglært, men har lyst til at tage vagter i ældreplejen? Så kan du blive afløser i ældreplejen i Aarhus Kommune.

Søg her <https://bit.ly/afløserjob>

Kontakt din a-kasse ift. reglerne for, hvor meget du må tjene. Aarhus Kommune forventer en beslutning af et lovforslag, som vil betyde, at der ikke vil være modregning i efterløn for arbejde i sundhedsvæsenet – herunder plejesektoren.

De midlertidige regler vil gælde for 2023 og 2024.

Initiativ: Snakke- hyggeklub

Bent på 99 år har taget initiativ til at indrette et område på plejehjemmet Ankersgade 19-23, hvor beboere, familie og venner kan sætte sig og få en god snak i snakke-hyggeklubben. Over en god kop kaffe bliver der delt både stort og småt til stor glæde for alle.

Tekst og foto: Maria Bach Ekermann

Det kan godt være ensomt at sidde i sin egen bolig, i hvert fald hvis man har det ligesom mig. Jeg kan godt lide at snakke og være social. Min familie og jeg fik en ide. Hvorfor ikke indrette en hyggelig stue på et fællesareal og skabe et sted, hvor man får lyst til at sætte sig? Det var forstanderen med på og i løbet af to dage fik vi indrettet en stue. Nu sætter jeg mig her hver onsdag og ser, om der ikke kommer nogen, der vil være med i min klub, sagde jeg. Og sådan opstod vel egentlig snakke-hyggeklubben.

I dag mødes vi to gange om ugen og mødetidspunktet er skrevet ned i vores fælles aktivitetskalender. Det er en god ide, så husker vi det bedre. Vi griner meget, når vi mødes. Snakker om gamle dage, fortæller jokes og jeg fortæller om det, jeg har skrevet. Ser du filmen, Jensen længe leve, med Osvald Helmuth, så ved du nu, at det er mig, der har skrevet den.

Vi kan også snakke om svære ting. Det at have mistet sin ægtefælle, har vi til fælles. Vi kan også have snakke om begravelse. Jeg har gået på Sorø Akademi, hvor P.S. Ingemann har undervist, så vi skal synge hans salmer.

Jeg glæder mig altid til at mødes i vores snakke-hyggeklub.” ■

Find de forskellige plejehjem i Aarhus

<https://plejehjem.aarhus.dk/vaelg-plejehjem/>



Dilemma:

Plejehjem - hvornår?

Det kan være en svær proces, når en af dine nærmeste skal flytte på plejehjem. Der er forskellige tegn og forhold, du kan være opmærksom på ift. overvejelser om flytning.

Den hyppigste årsag til at flytte på plejehjem er demens. Men der er andre tegn på, at man kan overveje muligheden for en flytning til plejehjem.

→ Utryghed

Er vedkommende utryg derhjemme ved fx at falde og ikke kunne komme op igen?

→ Mistrivsel

Har vedkommende brug for mere hjælp end det er muligt at få i hjemmet?

→ Slår ofte alarm

Aktiverer vedkommende ofte et alarmkald til kommunen, fx i forbindelse med et fald?

Der er mange ting, som man kan gøre for at skabe større tryghed i hverdagen uden en flytning til plejehjem. Hvis din pårørende fx er bange for at falde, findes der både tryghedskald, hjemmehjælp, tryg-

Visitationskriterierne til plejehjem i Aarhus Kommune

Borger som har:

- Varig og betydelig nedsat funktionsevne (fysisk, psykisk og/eller socialt).
- Et omfattende og varigt behov for pleje og praktisk hjælp hele døgnet, eventuelt med stigende omfang.
- Behov for, at en social- og sundhedsfaglig indsats kan ydes indenfor kort tid.
- Behov for særlige omgivelser, der gør det muligt at skabe eller genskabe et meningsfuldt og selvstændigt hverdagsliv.

Anne Labrosse

”Du må ud og være opsøgende”



↑
Annes søn stod fast på, at det franske skab skulle med til Danmark. Nu står det fint i et hjørne i stuen og er fyldt med smukke glas.

Efter 53 år i udlandet er Anne Labrosse flyttet tilbage til Danmark, som hun forlod som ganske ung. Men er det ”hjem”, hun er flyttet? For hvad definerer egentlig ”hjem”? Det ved den 75-årige kvinde om nogen noget om med et halvt århundrede bag sig bosiddende på adresser over hele verden.

Tekst og foto: Jannie Lindberg Sundgaard og privat

Elfenbenskysten er nok det mest eksotiske og anderledes sted, jeg har boet,” siger Anne Labrosse og ler. Hun har en smittende latter, og man føler sig straks godt tilpas i hendes selskab. Hun har inviteret på fransk frokost i sit hus i Løgten, for som hun siger: ”Jeg elsker at lave mad til andre, og så kan vi snakke og hygge os, mens vi spiser.” Og sådan er Anne. Hun gør sig umage for at få det bedste ud af de muligheder, livet byder på.

”Jeg er en livsnyder. Man skal huske at nyde livet, for det er sundt at nyde,” slår Anne fast med et smil og bestemthed i stemmen.

En fransk prins

Anne er født på Østerbro i København. Faderen var ambassadør, og da Anne var 22 år, blev familien udsta-

tioneret i Malaysia. Det var i den forbindelse, hun mødte sin franske prins, Daniel, som selv var ambassadør fra Frankrig.

”Først var jeg ikke så interesseret, men han gjorde stormkur med gaver, roser og kurtisering uden lige. Jeg forelskede mig i ham, og vi giftede os og flyttede til Los Angeles. Det var i 1969, og kronprinsesse Margrethe havde også lige fået en fransk prins.”

De næste 53 år rejste Anne, hendes mand og deres med tiden tre sønner verden rundt. Tre år på en ambassade i et nyt land efterfulgt af to år i Frankrig i det hus, de ejede der.

”Et hjem kan jo tydes forskelligt. Oftest tænker jeg på et sted, hvor man føler sig hjemme. I vores store gamle hus i Frankrig kunne jeg glæ-



“Der er jo meget at rydde op i efter et langt liv i et stort hus. Da jeg flyttede fra Frankrig og hertil havde jeg bl.a. 1500 kg bøger.”



“Jeg er en livsnyder. Man skal huske at nyde livet, for det er sundt at nyde.”

des hver evig eneste dag over det. Jeg elskede det højt og blev aldrig træt af at bo der. På fransk siger man: ‘un de chez soi’ - et hyggeligt sted, man bor i.”

Hello. Bonjour. Gutentag

Det var afgørende for Anne, at familien selv var opsøgende ift. nye venner, kulturen, sproget, naboerne og lokalsamfundet med de mange skiftende adresser rundt i verden. Og hun gjorde meget ud af, at sønnerne også bevarede en relation til både Frankrig og deres familie i Danmark.

“Hver sommer tog vi flere uger på ferie i Danmark. Jeg kørte rundt med mine sønner og viste dem alverdens kroge af mit fædreland. De lærte sproget og deres familie her at kende, som en naturlig del af dem.”

“Jeg har altid skabt et godt og fint hjem for min familie, når vi igen flyttede til nye steder. Det er nok det vigtigste, hvis man har børn, at de trives et nyt sted. Det er ikke altid nemt i visse lande, men man må gøre sit bedste. Vores skæbne ligger jo i vores egne hænder, og vi kan ikke altid beskytte vores unger og os selv. Vi må alle igennem prøvelser i livet. Det gør os tit til bedre og klogere mennesker, selvom det kræver tålmodighed, udholdenhed og loyalitet, men det at vide, at man har et hjem og kan finde skønheden overalt, kan virke betryggende.”

Mad skal nydes

Som ambassadørhustru må man ikke arbejde, men frivilligt arbejde må man gerne. Så Anne har gen-



Et udvalg af Annes køgebøger og et estisk magasin med en stor artikel om ambassadørfruens fokus på sund og god mad.



Selv om Annes køkken ikke er stort, så tryller hun stadig vidunderlige retter frem til glæde for familie og venner.

nem årene hjulpet til på børnehjem, ældre hjem, skoler og en mængde andre steder, hvor der var brug for ekstra hænder. Og så har mad og sundhed altid optaget hende. Mens familien var udstationeret i Estland, udgav hun to køgebøger:

“Min mand var indlagt en periode på hospitalet, og jeg så, hvor trist maden var der. Så jeg begyndte at tage hjemmelavet mad med til både ham og de andre patienter. Efter noget tid blev jeg kaldt til samtale med en overlæge. Han kunne se en forandring med patienternes helbred. De kom sig bedre. Jeg var ikke så forundret, for god og sund mad er en vigtig del af et godt helbred.”

Så Anne begyndte at skrive. Først en køgebog om fransk madlavning, som blev oversat til estisk. Og senere endnu en køgebog med

fokus på brugen af de mange friske råvarer, som fandtes i Estland, men som man ikke rigtig benyttede i maden.

“Det var jo fantastisk at være med til at gøre en forskel på den måde gennem maden. At være med til at sætte fokus på sundhed og den betydning, mad har for vores helbred.”

Annes håb er, at hun kan komme til at undervise i fransk madlavning, fx på aftenskole for at dele ud af den viden, hun har om betydningen af god mad:

“Et måltid skal være nærende for både krop og sjæl. Mad skal nydes både af øjet og af maven.”

Jyskhed

For nogle år siden mistede Anne pludseligt sin mand til en blodprop, og hun måtte igen tage op til overvejelse, hvor hun skulle have “hjemme”.

“Jeg vidste, at jeg ikke ville blive boende i huset i Frankrig. Men hvor skulle jeg så bo? Jeg overvejede Grækenland, der er så dejligt et klima, men valget faldt på Østjylland. Folk er så venlige her, de har humor, ironi og er lette at falde i snak med. Og så er her så smukt. Så nu gør jeg alt, hvad jeg kan, for at blive jysk.”

Anne læser litteratur af jyske forfattere. En gang om ugen går hun traveture med nogle kvinder fra nabolaget. Og hver torsdag gør hun gymnastik i Sundhedshuset, hvor deltagerne efterfølgende hyggesnakker, synger sange fra højskolesangbogen og drikker kaffe. Her er det ikke sjældent, at Anne også har lidt franske kagefristelser med til kaffen eller måske en flaske fransk vin. Noget, hendes medgymnaster, sætter stor pris på.

Fransk mad i kollektivet

Drømmen er at flytte i et nybygget kollektiv ikke så langt fra Løtten. Et kollektiv med plads til både fransk madlavning i et stort fælleskøkken og nye bekendtskaber.

“Det er ikke så let at starte forfra, når man kommer i en vis alder, men man må bare forsøge. Det er vigtigt at skabe sig et hjem, der hvor man bor med blik for den kultur og de mennesker, man bor imellem. Du kan ikke sidde og vente på, at der kommer nogen. Du må selv ud og være opsøgende.”

“Min verden ville være blive mindre interessant, tror jeg, hvis jeg var groet sammen på samme sted hele mit liv. Jeg er så lykkelig over at have to faste steder - her i Danmark og stadig i Frankrig, som begge er 'hjem' for mig. Et ben i hvert land - hjem er jo også et land.” ■

Opskrifter fra Annes køkken

Foråret er over os og sommeren om hjørnet. Her får du en håndfuld nemme opskrifter på lækkerier til fx picnicurven eller terrassen.

Salade Niçoise

I en skål blandes tomater i stykker uden kerner, oliven (sorte og grønne), kogte grønne bønner, hårdkogte æg i kvarte og en dåse tunfisk eller to i olie samt hakke-/skivede radiser. Hæld en vinaigrette over inden servering og pynt med grønne salatblade. Ansjoser er op til smag...



Vinaigrette

Pisk i en dyb skål evt. med el-pisker, 1-2 spk. fransk Dijon-sennep. Tilsæt salt, peber og en dl eddike (gerne fransk eddike eller spansk Sherry / Xérès-eddike). Langsomt tilsættes olie (ca. 2-3 dl - gerne oliven og raspolie). Pisk til den er tyk, kan gemmes i lang tid, men ikke i køleskabet.

Himmelsk fransk
muslingsuppe

+ andre franske
fristelser

vital.dk



Fransk rabarberkage ingredienser

500 gr rabarber befriet for de seje trevler,
1 spk. citronsaft, 110 gr sukker.

Dej: 100 gr mel, 60 gr mandelmel,
1 tsk. bagepulver,
4 æg, 120 gr sukker,
50 gr smeltet smør, vanilje.

Fremgangsmåde

Skær rabarber i små stykker, 10-15 cm. Put rabarbereren i en pande, strø med 60 gr sukker, kog i 3 min. eller mere. Si rabarbereren, men behold siruppen. Put denne i en gryde og tilsæt 50 gr sukker og citronsaften. Kog på svag varme i 2 min. Skru op for varmen og karameliser siruppen i cirka 5-7 min. Pas på den ikke brænder på, den skal være som tyk rød sirup. Hæld dette i en form og læg rabarbereren oven på.

Lav dejen: Pisk æggene med sukker, og vanilje, pisk godt i 6-8 min. Tilsæt mel, bagepulver og det smeltede smør. Hæld dejen over rabarberne og bag i ovnen i 30 min.

Grønt på fad

Anret i et fad sardiner, franske, avocado, tomater og agurk i rækker. Hæld vinaigrette over og pynt med hakket persille.



Libanesisk Taboulé

Kog couscous semoulje (se opskrift på kogning på pakken) Lad det blive koldt. Bland med masser af hakket bredbladet persille, mynteblade og lidt hakket forårsløg. Hak tomater uden kerner og bland i. Pres citronsaft over. Et voilà.

Et stort brød er fint til.



EVITA

TEKST AF **TIM RICE** MUSIK AF **ANDREW LLOYD WEBBER**

OPRINDELIGT INSTRUERET AF **HAROLD PRINCE** OVERSÆTTELSE **KENNETH THORDAL**
ISCENESÆTTELSE **SARA CRONBERG** SCENOGRAFI & KOSTUMEDESIGN **FRANCISKA ZAHLE**
KOREOGRAFI **MELKER SÖRENSEN** KAPELMESTER **MARTIN KONGE**
LYSDESIGN **MATHIAS HERSLAND** LYDDESIGN **LARS GAARDE**

MEDVIRKENDE **SARA VIKTORIA BJERREGAARD, EMIL PRENTER**
MORTEN HEMMINGSEN, LARS MØLSTED, AMANDA FRIIS JÜRGENSEN,
ASHOK PRAMANIK, JACOB PRÜSER, MILLE LAMBERT,
KAJSA KRISTINA PETERSSON, CHRISTINE SONNICH MØLLER,
RIKKE LILLEVANG, EMIL ASBJØRN MADSEN, ERIC HALLENGREN,
LEILA JUNG, SIMON FICHMAN, JASMINE GORDON,
LIONEL AH-SOU, MIKKEL ALEXANDER

BY ARRANGEMENT WITH THE REALLY USEFUL GROUP LTD. / FORLAG NORDISKA APS

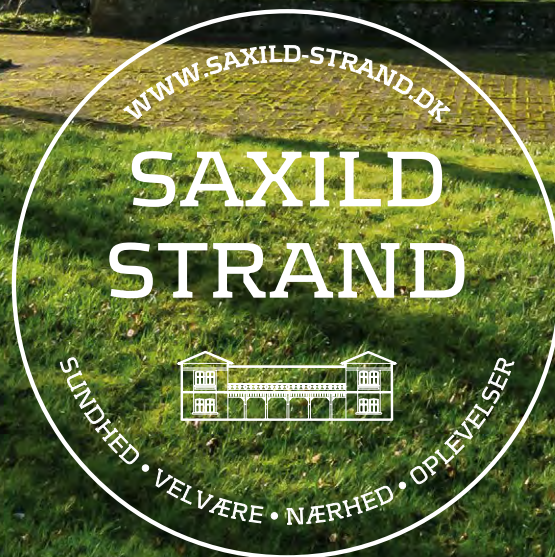
STORE SCENE
3. MAJ — 15. JUNI 2023
BILLET 85 - 510 KR.
WWW.AARHUSTEATER.DK

HUSK SENIORRABAT PÅ 40 KR PR. LØSSALGSBILLET
GÆLDER ALLE SCENER ALLE DAGE

RING & BESTIL DET NYE KATALOG

TLF: 8746 4500

VI ER HER
OGSÅ I 2023



Touch of Shadows spillede et brag af en koncert og skabte ungdoms-stemning i luften



VI HAR FÅET BLOD PÅ TANDEN

”Det er rock, der skal til!” Sådan lød det fra cykelholdet i Folkehuset Tranbjerg, da frivilligkonsulent Sarah Hassing spurgte, hvordan man lokker flere mænd ud af stuerne og ind i folkehusene. Da hun spurgte, om de så ikke ville arrangere en koncert, blev der stille. Cykelholdet lod spørgsmålet hænge i luften.

Tekst: Camilla Wæver Steskow Foto: Privat mfl.



Du kan også tage initiativ til at starte noget nyt i dit lokalområde.

Find dit nærmeste folkehuse på <https://folkehuse.aarhus.dk/> og hør om mulighederne.

Det var jo bare for sjov, at vi sagde det,” griner Chris Andersen fra cykelholdet, når han i dag fortæller om det. Ikke desto mindre ville de gerne selv deltage i en rockkoncert i huset, og de syntes, det kunne være fedt, hvis flere i Tranbjerg fik øjnene op for, hvad folkehuset rummer af muligheder. Så da Sarah efter noget tid prikkede til dem igen, blev Chris Andersen og Per Eriksen fra cykelholdet enige om at give det et skud.

”Vi anede ikke, hvad vi sagde ja til, eller om det ville blive let eller svært. Men Sarah og Jens

(leder af folkehusene i Syd, red.) bakkede op hele vejen og gav os mod på projektet. Vi samarbejdede også tæt med det lokale brugerråd, som kender huset ud og ind. De støttede vores initiativ fra start til slut og hjalp med alt det, vi havde brug for. Det gjorde det let og sjovt,” fortæller Chris.

Planlægningen

Chris og Per fik lavet en aftale med Touch of Shadows, der spiller hits fra The Shadows og Cliff Richard. Folkehusets café og to tilstødende lokaler, der kan åbnes i forlængelse af caféen, blev booket, så de kunne få plads til scene, dansegulv og siddepladser. De besluttede at kombinere koncerten med spisning og fik sammen med cafépersonalet aftalt menuen. Med hjælp fra Sarah blev der lavet en flot koncertplakat, og arrangementet blev blandt andet delt i AarhusGuidens eventkalender og på lokale Facebooksider. Chris og Per ventede nu spændt på, om der ville være interesse for koncerten.



”Da annonceringen startede, krydsede vi fingre, og de første billetter blev hurtigt solgt. Tilmeldingerne strømmede faktisk ind. Da vi drak kaffe efter en tur med cykelholdet, tjekkede Per status, og der var vi oppe på 95 solgte billetter! Det var helt vildt,” fortæller Chris.

Da de nåede 100 deltagere, måtte de lukke for salget, ellers var der ikke plads til spisningen også. Men baseret på den store efterspørgsel mener de godt, at de kunne have solgt 50 billetter mere.

”Interessen var overvældende stor, og mange kontaktede os efter, der var udsolgt. Jeg tror, det er muligheden for at komme til koncert i nærområdet, der gør det. Vi ramte noget, som vi selv og mange andre i byen har interesse for.”

Vil det klappe?

Med den store opbakning var Chris og Per spændte på, om aftenen ville leve op til folks forventninger.

”... vi havde alle sommerfugle i maven, da dørene åbnede”



Chris Andersen, Per Eriksen og kompagnoner fra cykelholdet i Folkehuset Tranbjerg kastede sig ud i at arrangere en rockkoncert i folkehuset

”Vi havde hjælpere fra brugerrådet og cykelholdet med om aftenen, og vi havde alle sommerfugle i maven, da dørene åbnede. Men alt fra den lækre mad til de tre timers koncert spillede. Gæsterne og selv musikerne roste arrangementet. Det var en fed følelse at lykkes, og vi var helt høje bagefter.”

Aftenen blev på alle måder en stor succes, og mange har spurgt, hvornår de arrangerer en koncert igen.

”Vi har fået blod på tanden og er i gang med at planlægge en lignende koncert til efteråret. Og så brygger vi på nogle mindre koncerter med for eksempel blues og jazz,” siger Chris.

Selvom han kendte folkehuset i forvejen, har han lært det at kende på en ny måde og fået øjnene op for, at man kan få meget til at ske.

Du kan også...

Chris håber, at deres historie kan give andre mod på at starte noget op i deres lokale folkehus.

”Mange venter på, at andre arrangerer noget, de gider at komme til. Nogle gange må man selv tage arbejdshandskerne på, også med ting, man ikke har prøvet før. Hvis vi alle venter på, at andre gør noget, sker der jo ingenting. Og kaster man sig ud i det, bliver det tit en spændende oplevelse,” slutter Chris. ■

VIDSTE DU, AT...

- Mange af folkehusene har en café og nogle har træværksteder og andre faglokaler
- Du kan låne lokaler helt gratis til et nyt eller eksisterende fællesskab
- Folkehusene er for alle
- Der findes alt fra foredrag og koncerter til motionshold, kreative klubber, litteraturfællesskaber og madlavningsgrupper

FÆLLESSKAB FOR ALLE

Folkehusene er for alle. For alle kan have brug for et fællesskab. Tidligere var folkehusene (de gamle lokalcentre) primært besøgt af de allerældste seniorer, men de senere år er flere yngre pensionister kommet til med et ønske om at mødes om deres interesser i lokale fællesskaber. Med skiftet fra lokalcenter til folkehus er målet, at husene bliver et attraktivt tilbud for mange flere seniorer. Faktisk er alle velkomne i folkehusene, uanset alder, fordi liv skaber liv.

KENDER DU DIT FOLKEHUS?



Folkehusene i Aarhus Kommune er populære. Mange kommer op til flere gange om ugen - til træning, frokost, faste aktiviteter og forskellige arrangementer. Men måske er du en af dem, der endnu ikke har været indenfor i dit lokale folkehus?

Læs med her og se, om ikke det kunne være noget for dig.

BESØG ET FOLKEHUS NÆR DIG

På folkehuse.aarhus.dk kan du se en oversigt over alle folkehusene og finde et, der ligger tæt på dig. Du kan få et indblik i de mange ting, der sker i husene, og du kan finde kontaktoplysninger på den lokale frivilligkonsulent, hvis du kunne tænke dig at starte noget nyt op.

HVAD ER ET FOLKEHUS?

Huset er et fællesskabshus for hele lokalområdet. Her er plads til koncerter, foredrag, fællesspisning, motionshold, kvinde- og mandegrupper og meget mere. Der er aktiviteter målrettet bestemte grupper, og så er der alle de arrangementer, hvor man kan mødes på tværs af generationer eller komme med hele familien. Det kan være fællesspisning, loppe- og julemarkeder, markedsdage eller kreative workshops.





FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Dalgas
- Folkehuset Marselis
- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Trøjborg
- Folkehuset Vestervang
- Folkehuset Ankersgade

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Rosenvang
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

Du finder **gymnastikhold, værksteder, yoga, strikke- og hæklegupper, mandegrupper, madlavningshold, krolf, litteraturgrupper, damefrokoster, fællesspisning, koncerter** og meget, meget mere i de mange folkehuse i Aarhus og omegn. Folkehuse er de tidligere lokalcentre, og her er plads til alle.

Mød naboer eller nye bekendtskaber

Dit lokale folkehus er et samlingssted, hvor du kan mødes med naboer, genboer og alle andre fra dit lokalområde. Du kan også låne lokaler til klubaktiviteter, foreningsmøder og lignende. Mulighederne er mange, og du kan selv være med til at skabe dem. Gå på opdagelse i dit lokale folkehus og se, hvad det har at byde på. Der gemmer sig masser af fællesskaber, gode oplevelser og muligheder for at starte nye aktiviteter op.

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



**VI ER SAMMEN
OM AARHUS**

Se mere på folkehuse.aarhus.dk
Tlf. 87 13 16 00 | civilsamfund@mso.aarhus.dk

“Jeg kan gå i timevis”



Et stenkast fra Anne Grethe Birks hoveddør snor stierne sig mod skov, enge, moser og de åbner marker. Vender du naturen ryggen, ligger Beder by for dine fødder. Her i skellet mellem land og by har jeg sat Anne Grethe i stævne til en gåtur i det grønne og en snak om det at bevæge sig.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

Jeg kan jo gå i timevis, hvis det skulle være,” fortæller Anne Grethe, mens hun sætter kurs mod Egelund, idrætscenteret mellem Beder og Malling. Anne Grethe er uddannet gå-vært hos DGI og hver tirsdag formiddag mødes hun med op mod 25, primært kvinder, for at gå sammen.

“Jeg har svært ved at sidde stille. Jeg skal jo lave noget, ellers bliver det for kedeligt. Og vi skal jo bevæge os, for ellers holder vi ikke længe, vel? Vi skal jo helst blive gamle, og på en måde så vi også synes, det er sjovt. For ingen har lyst til at ende i en rullestol og ikke kunne komme derfra.”

Anne Grethe har altid været aktiv. Som barn spillede hun håndbold. Det var dengang, det foregik udenfor, så det var kun i sommerhalvåret. Som ung kvinde blev løb hendes store drivkraft. Først i Aarhus 1900 og senere i BMI.

Gå-fællesskabet er på tur i al slags vejr - hele året rundt. Det handler blot om at finde det rigtige tøj frem, mener Anne Grethe, og ellers nyde sæsonernes skiften.



Her var der ingen kvinder, der løb på hendes niveau, så hun var nødt til at følges med mændene. Så det gjorde hun. Indtil løb blev for meget for kroppen, og så skulle hun finde på noget andet:

“Mens jeg løb, tænkte jeg over, hvad hulen jeg skulle lave, når jeg ikke kunne løbe længere. Det fyldte virkelig meget.”

Svaret blev en racercykel. Tre gange om ugen fandt hun dem frem efter arbejde og tilbagelagde 40 kilometer alene. Lysten drev hende afsted, men tidsforbruget var for stort. Så da hun blev spurgt, om hun ville stå i spidsen for et gå-fællesskab i lokalområdet under kampagnen We Walk, slog hun til.

Tirsdag er hellig

Anne Grethe blev uddannet gå-vært, og de første 10-12 bekendte var klar til at gå med. I dag er bruttotruppen 25 deltagere.

“Tirsdag er hellig. Det er så hyggeligt at være en del af et gå-fællesskab, og du inspireres af at gå med nogle andre, end dem du har i din omgangskreds til hverdag. Vi deler de gode snakke vi har, vores viden, og de grin, der også opstår, med hinanden. Det er vigtigt.”

Så I samles om meget andet end det at gå?

“Ja, det gør vi faktisk. Jeg tror, de fleste har behov for lige at komme lidt ud hjemmefra og få inputs fra andre. Langt de fleste er jo, ligesom jeg, holdt op med at



“Jeg tror, de fleste har behov for lige at komme lidt ud hjemmefra og få inputs fra andre.”

Anne Grethe kender efterhånden alle veje og stier i lokalområdet. Hun gør en dyd ud af at variere gruppens gåture, så tirsdagens ture ikke er ens.

arbejde, og så skal hverdagen fyldes ud med noget andet. Vi laver selvfølgelig mange andre ting også, men jeg håber, at mit initiativ her betyder, at der er flere, der kommer med ud og er aktive i stedet for at sidde hjemme.”

Nogle gange er de 15, andre gange er 25 med på tur. Det kræver ikke tilmelding. Man kommer bare.

“Men vi har ikke mange mænd med. Dem, vi har haft med, er stoppet hurtigt igen, fordi de synes, det er en tuseklub. Men det er det så absolut ikke. Det er for alle, men vi går i et rask tempo. Det er ikke en indkøbstur.”

På tur i den nære natur

Og rask tempo skal der til, når gå-fællesskabet skal nå mellem 10-12 kilometer på to timer. Ruten har Anne Grethe planlagt på forhånd, og turen er oftest i det nære lokalområde:

“Selvom man har boet her i 35-40 år, så kan man komme nogle steder, man ikke har været før. Jeg kender efterhånden alle veje og stier, men det sker, at nogen siger, at her har de alligevel aldrig været før. Det er fantastisk, men der dukker også nyt op hele tiden, og det er spændende at følge med i.”

Vi er drejet ind i Bymosen. For 10 år siden var området ufarbart, men i dag snor stierne sig mellem moseområder, krat og småtræer, og det er et hyppigt udflugtsmål for løbere, hundeluffere, dagplejemødre og børnehaver:

“Her er så meget spændende at se. Lidt længere fremme er der fx et rigtig flot nøddehegn, og vi finder også brombær, kirsebærtræer, æbletræer og blommetræer, som vi gerne går forbi for at få lidt proviant på turen, når det er den tid på året.”



Naturen er fuld af frugt- og nøddetræer, så når det er sæson for alt fra blommer til kirsebær og nødder, så nyder gå-fællesskabet de smagfulde goder fra de vilde træer i området.

“For mange af os er det jo bare rart at komme ud og se naturen og opleve, hvad der nu er. Nu kan du se, at der går nogle rådyr deroppe på marken. Det ved jeg ikke, om du nogensinde har lagt mærke til før?”

Anne Grethe er en habil dyrespotter, selvom hun ikke nødvendigvis altid ved, hvilken fugl, dyr eller interessant plante, som blikket har fanget. Men så er der ofte andre med på turen, der ved det.

Flere ledige dage i ugen

Anne Grethe keder sig ikke. Ud over vandreturene om tirsdagen, deltager hun i et idrætstilbud til seniorer

om mandagen, som skal skabe mere liv i dagtimerne i de lokale idrætsforeninger. Og så powerwalk'er hun et par gange om ugen med andre, der ligesom hende selv tidligere har løbet, men som ikke kan mere:

“Så længe helbredet kan klare det, så kører jeg på. Det kan da godt være, at jeg drosler ned på et tidspunkt, hvis det bliver for meget. Men jeg kan ikke se det. Jeg har stadig flere ledige dage i ugen, så jeg satser på at gøre min cykel klar, nu det bliver lidt varmere, for så skal den igen ud et par gange om ugen.” ■

På porrejagt

Køb ind et andet sted, end du plejer
- og hvor ligger porrerne så?

+ **Ny ret?**

<https://bit.ly/porresuppe>



Min vuffelivov

Gå en ny rute med hunden
- godt for både ben og stedsans

+ **Gode ture i dit lokalområde**

<https://bit.ly/vuffelivov>



Flyt dig...

Hvor meget flytter du dig i hverdagen? Det behøver jo ikke at handle om at flytte fra hus og hjem eller rydde op i 50 års minder. Hverdagens små flytninger er med til at holde dig i form både mentalt og fysisk.

Gør en forskel

Bliv frivillig og gør en vigtig forskel for andre - og dig selv

+ **Kontakt fx** Børns Voksenvenner: aarhus@voksenven.dk /
tlf.: 28 30 62 16 eller bliv ReThinker: rethinkers@visitaarhus.com



Ordudvikling

Læs en ny genre, lyt til en lydbog eller podcast, du aldrig havde tænkt på - måske er det lige dig? Ellers er du en oplevelse rigere

+ **Find din næste ordudvikling**

<https://ereolen.dk/>



Portugisisk for begyndere

Lær portugisisk
- eller noget andet nyt

+ **Brug fx sprog-appen Duolingo**

<https://bit.ly/nytsprog>
eller tag en virtuel rejse til Brasilien <https://bit.ly/rejsetilrio> med all inclusive.



I bevægelse

med lidt hjælp

Livet igennem er vi mennesker i bevægelse. I evig udvikling og på vej, hvad enten det er på vej til bussen, når vi knækker koden til et nyt sprog på aftenskolen, eller når vi rejser på tværs af landegrænser. Sommetider må vi dog have lidt hjælp til fortsat at kunne flytte os derhen, hvor vi ønsker.

Tekst: Dokkx



Centrum for velfærds- og frihedsteknologi

Er du utryk ved at falde, kan HipGuard være en god løsning for dig.



Her kommer Kirsten Rud Bentholm, Kirsten Skadhede og deres kollegaer fra DokkX ind i billedet.

De to Kirsten'er er henholdsvis leder og kommunikationsansvarlig for det velfærdsteknologiske oplevelses- og udstillingsrum på Dokk1, og hver dag møder de mennesker, som af forskellige årsager står et sted i livet, hvor de eller én, de har kær, har brug for hjælp til fortsat at kunne leve et aktivt og selvstændigt liv i bevægelse.

"Det kan være helt konkret i form af en sygdom eller en funktionsnedsættelse, som gør at folk må gå med rollatorer eller bruge en kørestol. Men vi møder i lige så høj grad mennesker, der pludseligt står et sted i livet, hvor de skal lære at leve med en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse. For mange er det en lang proces at skulle acceptere behovet for et hjælpemiddel og også finde ud af, hvordan man indretter sin dag-

ligdag, så man stadig kan leve det liv, man ønsker," forklarer Kirsten Rud Bentholm, leder af DokkX.

Bevægelsesfriheden

DokkX bugner med teknologier, som fysisk gør det muligt for folk at flytte sig fra A til B.

Et eksempel er bæltet HipGuard, der er en hofteairbag, som automatisk udløses ved fald.

"Gennem et større projekt kom vi i kontakt med en kvinde i 70'erne. Hun havde tidligere haft et par voldsomme fald og var blevet meget bange for at færdes uden for hjemmet. Frygten for at falde begrænsede hende så meget i hendes dagligdag, at hun valgte at afprøve HipGuard, og bæltet var præcis det, der skulle til, for at hun igen følte sig tryk, når hun gik ud," fortæller Kirsten Rud Bentholm.

Den fornyede frihed og tryk betød, at kvinden, efter afprøvningsperioden, selv valgte at købe et bælte, så hun fortsat kan færdes sikkert uden for hjemmet. Og det at kunne bevæge sig uden for hjemmet har stor betydning:

"Vi havde besøg af et ægtepar, som kom for at se, hvad der fandtes af el-kørestole. Hustruen havde fået udskiftet sin kørestol, men den nye model var større og tungere end hendes tidligere stol. Pludselig oplevede parret, at de ikke længere blev inviteret hjem til venner og familie, fordi den nye kørestol ødelagde både gulve og dørkarme. Deres omgangskreds blev snævret ind, og parret var selvfølgelig kede af at føle sig socialt isolerede pga. den nye kørestol," fortæller Kirsten Skadhede.

Efter en grundig gennemgang i udstillingen ville ægteparret derfor overveje at købe en ekstra, lettere kørestol til besøg.

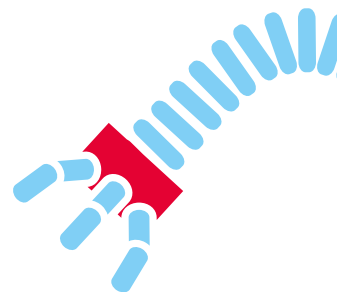
Digitale udfordringer

Det er dog ikke kun i den fysiske verden, at folk kan føle sig begrænsede. Medarbejderne i DokkX mø-



Kom og prøv de mange hjælpemidler til at lette din hverdag på DokkX til at lette din hverdag, hvor du også kan møde Kirsten Skadhede og Kirsten Rud Bentholm.

Se glimt fra udstillingen her



der mange, som har det svært med den digitale omstilling. Det kan være i kontakten med det offentlige, når det bøvler med Netbank og e-Boks eller i det daglige med apps og generelle indstillinger på mobilen:

”I vores AppsCafé hjælper vi hver uge folk, som gerne vil kunne navigere i alt det digitale. Det kan være personer, som er usikre på, hvordan de færdes sikkert på internettet, når de skal bruge digitale selvbetjeningsløsninger eller købe ting over nettet. Den seneste tid har vi hjulpet mange med at komme i gang med MitID, men vi har også haft besøg af en kvinde, som kom for at få hjælp til at bestille Flixbus-billetter, så hun kunne besøge sit barnebarn i København,” fortæller Kirsten Skadhede og påpeger, at hjælpen er individuel, og at der altid tages udgangspunkt i den enkeltes behov.

Eget hjem

Hvor en del af løsningerne hos DokkX er designet til mobilitet, er det dog lige så ofte medarbejdernes opgave at vejlede i, hvordan folk kan undgå flytning og i stedet blive lige dér, hvor de helst vil være, nemlig hjemme i deres egen bolig. Det

kan blive en udfordring, når en nyopstået diagnose eller en fremadskridende funktionsnedsættelse kræver plads eller øger behovet for hjælp i hjemmet:

”Mange mennesker vil naturligvis gerne blive boende i eget hjem så længe som overhovedet muligt, men sommetider er pladsen i hjemmet trang eller også kræver det øget støtte for at få dagligdagen til at fungere i egen bolig,” fortæller Kirsten Rud Bentholm.

Hos DokkX kommer besøgende derfor for at få inspiration til boligændringer, så de kan undgå at flytte:

”Det kan være folk, som vil opleve et drejbart toilet eller en sideforskydende vask, der giver plads til en hjælper eller kørestol på et lille badeværelse. Men det er i lige så høj grad teknologier, der skaber struktur eller hjælper hukommelsen på vej, så folk kan overskue dagligdagen i egen bolig.”

Udover det praktiske aspekt i at skulle tilpasse sine hjemlige rammer til en ny livssituation, er det for mange en længere proces dels at acceptere en sygdom eller et handicap, dels at lære at leve et

godt liv på trods. Det kan bl.a. være et problem, når funktionaliteten går ud over æstetikken:

”Vi hører fra mange mennesker, som sover i plejesenge, at de er kedede af udseendet, fordi sengene ofte minder om hospitalsenge og derfor virker kliniske hjemme i soveværelset. Det er ikke særlig hyggeligt og gør desuden, at folk bliver mindet om deres sygdom eller handicap, så snart de træder ind i soveværelset,” forklarer Kirsten Skadhede.

En løsning på denne problematik kan være udstillingens plejeseng Flowsleeping, der ligner en ganske almindelig boxmadras, men som kommer med bl.a. trykaflastning og elevation:

”Sengen gør, at du kan få opfyldt dine plejebestanden samtidig med, at udtrykket og designet er hjemligt. En ekstra bonus er, at sengen kan leveres som dobbeltseng, så du stadig kan ligge tæt med din partner, hvilket selvfølgelig også har stor betydning for livskvaliteten.”

I udstillingen: Velkommen Hjem, som lige nu kan opleves på DokkX, er de mange teknologier placeret i en hjemlig ramme, så man lettere kan forestille sig løsningerne hjemme hos én selv. ■

“0 KR. DET GÅR LIGE O-P... OP”!

Ordene faldt tøvende fra manden i det firma, der skulle bistå med opløsningen af min fars hjem. Aftalen var, at hver gang firmaet så noget af værdi, skulle det indregnes, således at slutbeløbet ville blive et betragteligt plus i mit favør. Nu gik regnskabet i nul, samtidig med at Arne Jakobsen-sofaen og PH-lampen ændrede status til kopivarer.

Som pårørende psykolog i Folkesundhed Aarhus indgår jeg dagligt i samtaler om flytning grundet sygdom, tab af ægtefælle eller andre forandrede livsomstændigheder. Dette indebærer mange ambivalente overvejelser og overvindelser.

Den første tanke om flytning til en mere aldersvenlig bolig er skøn, idet man bliver fri for have-/husarbejde samt børneværelser, der ligger øde hen på rad og række. Måske er en flytning ligefrem forbundet med geografisk nærhed med børn og børnebørn.

Aldrig så snart disse besnærende tanker er tænkt, opstår der en næsten uovervindelig barriere. Dels af praktisk art ift. økonomi, hussalg, bøvvl og besvær. Dels af psykologisk art, der truer med, at en flytning slet ikke når at blive en realitet, før det er for sent. Indenfor psykologien ser man flytning som stressor på lige fod med andre tabsorienterede livsbegivenheder.

Der er tre vigtige begreber i den sammenhæng at være opmærksom på:

GIV SLIP på ting, gaver, arvestykker, souvenirs, fotos m.m. Eftersom vi knytter følelser til ting, har de høj affektionsværdi.

Fortrydelsen lur, og desillusionen er stor, når yngre generationer ikke ønsker at overtage ballasten. Det er ingen tilfældighed, at selvhjælpslitteraturen vrirler med oprydningsguruer, samtidig med at minimalizing og downsizing går hånd i hånd med den grønne og bæredygtige tidsånd.

IDENTITET er vores fortælling om os selv – vores selvopfattelse og sociale selvforståelse. Når vi giver slip på det gamle og velkendte, hvem er vi så? Og hvad er det for en fremtid, vi ser ind i? Det er forståeligt, at forandringer i selve en persons kerne virker stærkt uro-skabende, og at man tyer til ”det behagelige forrang.” Ikke at flytte (sig) virker behageligt, men måske er det klogere at handle med rettidigt omhu.

MOD er altafgørende. Vi synes at være skeptiske overfor nyt, som vi ser som utrygt i modsætning til det trygge gammelkendte. Hellere tøffe rundt i et par udslidte sutsko, fremfor at komme ned i de nye stive laksko; de klemmer og gør ondt – i starten. Når man fatter mod til at flytte fysisk og mentalt, indfinder belønningen sig i form af lethed, frihed, nærvær og sande værdier.

Jeg har tilgivet oprydningssfirmaet, at de franarrede mig al arvegodsset. Nu læner jeg mig op ad den anerkendte Psykolog Knud Ramian, der har beskæftiget sig meget med emnet. Han pointerer vigtigheden af: ”at handle, mens det er for tidligt vel vidende, at man måske ikke lægger mærke til, hvornår det er blevet for sent.” ■



Af Lene Dernert

psykolog Folkesundhed Aarhus



Life is Live



MUSIKHUSET



Annas Sang

Sofie Gråbøl, Cæcilie Norby og
Benjamin Koppel Quartet
9. juni

Curtis Stigers & Aarhus Jazz Orchestra

9. juli

I frit forfald

En komedie om manden
30. september

Søren Kragh- Jacobsen

Sange og fortællinger
6. september

This is not Romeo and Juliet

Granhøj Dans
22. august

Sebastian Band

25. oktober

→ musikhuset.dk

Kampen for at få sproget tilbage

For snart otte år siden fik 56-årige Charlotte Storgaard en hjerneblødning. Hun mistede al sprog, sin arbejdsevne og blev delvist lam. I dag kan hun både tale og gå, men det har været en lang genoptræningsrejse.

Tekst: Anja Ziegler

Efter hjerneblødningen fik Charlotte afasi, som er nedsat evne til at bruge sproget både i forhold til at tale, læse og skrive. Den delvise lammelse forsvandt hurtigt, men genoptræningen af sproget krævede meget både fysisk og psykisk. Det var en hård tid, hvor Charlotte følte, at hun ikke kunne noget som helst, og hvor hun var meget forvirret. ”Jeg vidste fx pludselig ikke, hvordan jeg skulle bruge et betalingskort.”

Manglede overskud

8 måneder efter hjerneblødningen skulle Charlotte opereres i hjernen, fordi en scanning viste, at der var medfødte misdannelser i karrerne, og at de var årsag til hjerneblødningen. Da hun vågnede efter operationen, kunne hun med det samme mærke en bedring. Misdannelserne var også årsag til, at Charlotte over årene gradvist mærkede ændringer

”Jeg ved ikke, hvad målet er, hvor langt jeg kan nå, men jeg bliver bare ved. For jeg vil have sproget tilbage.”

og udtrætning i hverdagen. Charlotte var socialrådgiver og havde drømmejobbet med at vejlede unge, sårbare mødre. Alligevel endte hun med at skulle kæmpe sig igennem hverdagen og manglede især overskud til sociale relationer uden for sit fuldtidsarbejde. Det havde hun nu fået forklaringen på.

En sej kamp

Charlotte kom i et sprogligt genoptræningsforløb på Hammel Neurocenter, hvor hun trænede intensivt.

”Når du er enlig mor med to børn, så er der ikke noget valg, du skal tilbage igen.”

Hun fik meget talepædagogisk hjælp både fra Neurocentret og fra Aarhus Kommune. Her fik hun også forskellige kommunikationsforløb målrettet handicappede samt psykologisk hjælp og bostøtte.

Charlotte fik god brug for den stædighed, som ellers før kunne gøre det svært for hende. Den fik hende videre. Det var en sej, daglig kamp for at få så meget tilbage af det, hun havde mistet.

”Jeg ved ikke, hvad målet er, hvor langt jeg kan nå, men jeg bliver bare ved. For jeg vil have sproget tilbage.”

I dag genoptræner Charlotte hjernen med spil til kognitiv træning. Hun bruger en app til at øge



Charlotte Storgaard med sin hund på stranden.

sit ordforråd, og hun hører små foredrag på nettet og skriver de vigtigste ting ned fra dem for at træne brugen af ordene.

”Det er en evig proces at få så mange ord tilbage som muligt. Hver gang jeg taler med folk, er det træning.”

Sorg og lettelse

Efter et udmattende forløb for at afprøve mulighederne i et fleksjob måtte Charlotte erkende, at hun ikke havde nogen arbejdsevne tilbage. Hun forsøgte med tre gange to timers arbejde om ugen, og det gjor-

de hende så udmattet, at hun ikke engang orkede at spise, når hun kom hjem. Så hun fik førtidspension. Det var en sorg ikke at kunne arbejde, især fordi arbejde havde fyldt så meget i hendes liv. Det ramte hårdt de første to år, at samfundet ikke havde arbejdsmæssige krav eller forventninger til hende.

”Jeg husker især en dag, hvor jeg stod på parkeringspladsen herhjemme efter en ferie, og der var helt tomt, jeg var helt alene. For alle de andre var på arbejde, men hvor skulle jeg gøre af alle mine evner?”

Samtidig var det også en lettelse ikke længere at skulle presse sig selv med noget, som tydeligvis ikke kunne lade sig gøre.

Det vigtige

I dag har Charlotte en god hverdag med sine børn og sin kæreste. Hun har altid været bevidst om sine værdier, og hvad der var vigtigt i livet, men hjerneblødningen har sat det hele på spidsen:

”Jeg er blevet bestyrket i, hvad der er vigtigt i livet. Ting er ikke vigtige, det er mennesker. Jeg har prioriteret at få sproget tilbage. For tre år siden kunne jeg ikke tale med andre. Det kan jeg nu, men jeg bruger alt, hvad jeg har, for at kunne være til stede, forstå hvad du siger og svare på det.”

Det handler også om indstillingen, om at se på, hvor meget glasset er fyldt, og se på det, man har:

”Jeg var så skadet af hjerneblødningen og i flere dage, vidste de ikke, om jeg ville overleve. Jeg har skullet samle det hele op igen. Gå fra sorgen over at miste alt til glæde over at være i live og at kunne tale med andre, selvom det stadig er svært og kræver ressourcer. Man kan godt blive angst og få stress. Det kan også virke nemmere at give op og blive apatisk. Men det er vigtigt, at man ikke giver op. Det er vigtigt at prøve at være optimistisk omkring det og være målrettet i forhold til at finde ud af, hvad der kunne være godt for dig. Man skal finde modet til at tænke, at jeg kan godt være med”. ■



Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kommer forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som Vital-læser igen opleve Kurt Leth, der i løbet af året kommer forbi forskellige østjyder, som rummer gode historier.

"Jeg glæder mig til at lave artikler med og for 'det modne publikum'. Jeg er jo ikke selv nogen årsunge mere," siger Kurt Leth.

Kurt har kone og to voksne døtre med i alt fire børne børn, der alle bor i Aarhus. Ved siden af familien bruger Kurt en pæn del af tiden på løb, golf og tennis.



På Vital.dk

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

[vital.aarhus.dk/
portraetter](http://vital.aarhus.dk/portraetter)

En moden mand med fart i blodet

Kristian Østergaard er historien om gartnersønnen, der faldt for både bilerne og pigen, med hvem han skabte en driftig bilforretning. Det var dog ikke uden omkostninger, og i dag er den 95-årige østjyde dybt taknemmelig for det, livet har givet ham, og han er stadig i fuld vigør.

Tekst og foto Kurt Leth

Jeg føler mig heldig," siger manden bag det tidligere biludlejningsfirma, Østergaard Biler i Aarhus. Inden han og hans nu afdøde hustru solgte virksomheden til EuropCar, rådede de over 2300 køretøjer og havde 130 ansatte. Det var en succesfuld forretning, men ikke uden omkostninger for familielivet i form af lange arbejdsdage fyldt med biler. I dag er Kristian Østergaard 95 år, men han lader sig ikke sådan trykke af alderen. For selv om arbejdslivet er droslet ned, så er der stadig fuld gang i den modne herre.

I fin form

Hver vinter kaster Kristian Østergaard sig ud i et liv som skiløber et par måneder. Som en anden teenager suser han ned ad de stejle pister i området omkring Saalbach i Østrig. Og når foråret og sommeren melder sin ankomst, sætter han sin båd i vandet og

begiver sig ud på små udflugter til Anholt, Tunø, Samsø, Endelave og rundt om Fyn.

"Jeg sætter stor pris på hver dag, jeg får på denne jord. Og jeg er taknemmelig for det liv, jeg har haft. Jeg kan ikke forlange, at min tilværelse skulle have formet sig på anden vis. Jeg er frisk og rask og har en god fysik. Et par småskavanker har ramt mig, men der er trods alt også grænser for, hvad en mand i min alder kan forlange."

"Jeg må have nogle gode gener. Om forklaringen er, at jeg prøver at leve sundt, skal jeg ikke kunne sige. Men jeg kan fortælle så meget, at jeg var 26-27 år, før jeg spiste mit første stykke kød. Det var da jeg mødte min hustru Grete, og der gik lige så lang tid, før jeg drak øl, vin og spiritus."

"Hjemme spiste vi ikke kød. Når vi deltog i familiefester, siede vi kødbollerne i suppen fra, ligesom vi heller ikke spiste kødet

i hovedmåltidet. Til gengæld var vi storspisere af kartofler og alle slags grøntsager.”

“Det var først og fremmest min far, der var grebet af at være vegetar. Han var i det hele taget ikke som de fleste. Han var også afholdsmand. Ikke fordi han var specielt religiøs. Han havde bare nogle principper, som smittede af på mig.”

En grøn fremtid

“Min far ville heller ikke have, at jeg skulle gå i folkeskole i de første år. Det var noget med, at han ikke kunne lide en af lærerne, fordi han gav klø. Så fra 1. til og med 4. klasse underviste min far mig, men kun om vinteren. Om sommeren var der skolefri. Da hjalp jeg min far i gartneriet. Først da jeg skulle i femte klasse, kom jeg i skole uden for hjemmet. Og jeg må give min far ros for det arbejde, han udførte med mig. For da jeg så endelig kom i en almindelig skole, havde jeg nemt ved at følge med.”

Kristian Østergaard kom efter syvende klasse i lære som gartner. Hjemme hos faderen. Der blev han, indtil han blev 18 år.

“Det var et fag, jeg var fortrolig med, og som jeg følte ganske interessant, fordi jeg kendte til det fra barndommen. Fremtiden var sat. Planen var, at jeg skulle have et liv i gartnerfaget. Det ændrede sig, da jeg blev 24-25 år.”

Bilerne vandt

For det blev bilerne, der fik taget i Kristian og hans hustru Grete. Og starten på virksomheden var noget speciel.

“Vi var fem unge, der ville ud at have en på opleveren, så vi lejede en lille folkevogn og kørte til Harzen. Det var i 1953. Den rejse gav os ideen til vores firma. Da vi kom hjem, regnede Grete og jeg på, om det kunne betale sig at købe en



Ægteparret Grete og Kristian med deres første udlejningsbil. Den der blev spiren til bilimperiet.



Kristian nyder at hoppe i vandet. Han har nemt til det. Men han gør det kun forår og sommer.

“Et par småskavanker har ramt mig, men der er trods alt også grænser for, hvad en mand i min alder kan forlange.”

lille folkevogn for at leje den ud og besluttede at kaste os ud i det.”

Det var samtidig i den periode, at flere og flere ønskede sig et kørekort. Så Kristian uddannede sig til kørelærer. På den måde kunne han tjene penge til anskaffelsen af flere biler. Så i starten havde det unge par både et lille udlejningsfirma og en køreskole.

Ikke omkostningsfrit

Hustruen Grete stod for regnskaberne, og Kristian Østergaard købte og solgte bilerne.

“Jeg var heldig at have et rigtig godt samarbejde med min hustru Grete. Uden hende ved siden af, var det aldrig gået. Og stille og roligt voksede firmaet.”

“Vores liv med udlejning af biler blev intet mindre end fantastisk, men vi kom hel-

Kristian står på ski i Østrig et par måneder hvert år. Det er godt gået af en 95-årig.



“Græd ikke, fordi det er forbi. Men tænk på det gode, vi havde haft sammen.”

ler ikke sovende til vores succes. Virksomheden med at leje biler ud tog jo næsten al vores tid og kræfter, mens børnene var små. Da jeg fejrede min 50-års fødselsdag holdt vores ældste datter en tale, hvor hun beklagede sig over, at det femte barn havde taget al opmærksomheden.”

“Jeg må sande, at det er der meget om; fx kunne det ske, at vi glemte at hente børnene i børnehaven. Ikke noget at prale af. Vi snakkede om biler altid. Jeg er stolt af, hvad vi præsterede med virksomheden, men omvendt så havde vi alt for travlt. Det kan jeg godt spekulere over og blive ked af, når børnene i dag fortæller om, hvordan de oplevede deres barndom.”

Husk det gode

Kristian Østergaard har fire børn, som har beriget ham med 10 børnebørn. Flere af dem bor lige om

hjørnet, men for 18 år siden mistede han sin hustru Grete.

“Jeg blev ramt af sorg. Det er ikke, fordi jeg er speciel religiøs, men nogle måneder efter min hustrus død, deltog jeg i en allehelgensgudstjeneste, hvor man mindes de døde. I den forbindelse læste en skuespiller nogle meget smukke digte op. Efter at have lyttet til dem og senere læst dem grundigere igennem, fandt jeg et værktøj til at bearbejde sorgen. I stedet for at være fyldt op af forbitret sorg sagde jeg til mig selv: Græd ikke, fordi det er forbi. Men tænk på det gode, vi havde haft sammen.”

Din tidshorisont?

“Når jeg taler med mine rådgivere om investeringer og den slags kan de finde på at spørge: Hvad er din tidshorisont? Et lidt penibelt spørgsmål. For hvem ved, hvornår man skal dø? Jeg svarer, at jeg satser på at

blive 105 år. Det vil sige, at der måske er 10 år tilbage på kontoen. Og hvis jeg er heldig, er der måske yderligere et par år.”

Sammen med kæresten Birgit føler Kristian Østergaard sig i godt selskab. De har kendt hinanden i 15 år. Birgit er 19 år yngre end ham og bor i Taarbæk ved København. Her har hun sit netværk, børn og børnebørn, men i weekender og i ferier er de sammen.

“Hun er altid sød og holder mig ud, når jeg er besværlig.”

Men ensomheden kan alligevel godt strejfe ham.

“Når man befinder sig i midten af halvfemserne, dør mange af ens venner og bekendte. Før i tiden kendte jeg de fleste mennesker her på vejen. Det gør jeg slet ikke mere. Nye og

yngre mennesker er flyttet til, og jeg befinder mig et andet sted i livet, end de gør.”

“Jeg går nu ikke så meget op i det med døden. Jeg spekulerer mere på at have det godt med mig selv og mine omgivelser, så længe jeg lever. Hvis jeg skal være ærlig, så bekymrer det mig mere, hvis jeg en dag ikke kan køre bil længere. Så skal jeg nok til at finde mig en mindre bolig tæt på bymidten. Men indtil videre har jeg ikke noget at klage over. Jeg føler mig i den grad heldig. Jeg giver ikke afkald på ret meget og kan det meste af, hvad der hører til et godt liv.” ■



Grete og Kristian stod sammen om deres firma, der blev Danmarks største biludlejningsfirma med 2309 køretøjer

ENERGI TIL LIVET

INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER

KR. 249,-
MÅNEDSMEDLEMSSKAB
ELLER
KR. 445,-
10 TURS KLIPPEKORT

Fleksibel tilmelding og opstart. Du deltager de dage, som passer dig.
Tilmeld dig på dgi-huset.dk eller på **telefon 86 18 00 88**

DGI Huset
AARHUS
LIGE | CENTRUM

SOMMERFERIE

med bus og dansk rejseleder

Stort katalog

Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk



Sommer i Norden

BORNHOLM

Dejlig ferie på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper.

Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet.

Masser af afgang fra juli til sept.

6 dage. Fra kr. 4.595,-

STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Rejs 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8.

5 dage. Fra kr. 4.395,-

Italiensk sommer

AMALFI & ROM

Skøn rejse til smukke Amalfikysten med sydlandsk feriestemning og arkæologiske perler som Pompei og Paestum. Desuden 2 nætter i Rom. Busrejse, hotel med delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Rejs 4/6, 9/7, 27/8, 10/9 el. 8/10.

12 dage. Fra kr. 10.395,-

GARDASØEN

Dejlig ferie ved Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel m. halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Rejs 24/6, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9, 16/9.

9 dage. Fra kr. 7.295,-



Sommerens storbyferie

PRAG

Skøn storbyferie til Prag med oplevelser for dig, som kan lide at gå på opdagelse i fortiden og nyde nutidens storbymiljø. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Rejs fx 18/6, 25/6, 2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8.

7 dage. Fra kr. 4.695,-

KRAKOW

Flot rejse til smukke og spændende Krakow, der er på UNESCO's verdens kulturarvliste og byder på et nærmest uendeligt udbud af seværdigheder. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Rejs 18/6, 2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8.

7 dage. Fra kr. 5.095,-

Sommer i Tyskland

RÜDESHEIM

Oplev fascinerende Rhinen med base i Rudesheim - én af de vidunderlige byer langs Rhinen. Her er caféer, dansesteder og masser af hygge. Busrejse, hotel med halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet.

Rejs fx 19/6, 9/7, 30/7, 20/8, 3/9, 18/9.

5 dage. Fra kr. 3.795,-

DRESDEN

Oplev stilfulde og elegante Dresden. Hyggelige Spreewald og sandstensklipper i Sachsis Schweiz. Desuden tid til at slappe af og nyde bylivet. Busrejse, hotel, halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet.

Rejs fx 3/7, 17/7, 31/7, 14/8, 28/8, 11/9.

5 dage. Fra kr. 3.995,-



Opsamling i hele landet

riis  **rejser**

GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk



Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere i Danmark



Find os også på
Facebook!

En tandprotese er aldrig bare en tandprotese!

Hos RixTANDteknik er vi gået digitalt, hvilket for dig betyder, at du slipper for de mange klinik besøg samt de ubehagelige aftryk der er ved tidligere fremstillingsprocesser. Hos os får du en digital kvalitetsprotese, en tandprotese der passer. Og som holder.

Hør klinikken om dine muligheder og fordelene ved den digitale tandprotese. Hos os fremstilles og reparerer alle former for tandproteser. Vi har gratis konsultation – RING for tidsbestilling.

Hos RixTANDteknik har vi overenskomst med kommunen, hvilket betyder, aftalt pris for den tilstrækkelige tandproteseløsning.

Finansiering tilbydes – uden renter og gebyrer.



Klinikken på Trøjborg er lettilgængelig for gangbesværede og kørestolsbrugere.

**Slip for det
ubehagelige
aftryk ...**

– vi er gået digitalt!

BØRSEN.

GAZELLE 2016-2020



RixTANDteknik

AARHUS N: Otte Ruds Gade 84, Telefon 86 16 60 30

Vil du have endnu mere inspiration?

så afholdes litteraturfestivalen LiteratureXchange i juni på blandt andet Dokk1, hvor du kan opleve en lang række arrangementer med både internationale og danske forfattere samt meget mere.

Program

<https://www.litx.dk/index.php/program>



Fortællinger, som flytter os

Vi flytter os fysisk, når vi skal have nyt tag over hovedet eller når vi bevæger os ud ad hoveddøren og ned i supermarkedet. Vi flytter os psykisk, når vi udfordrer vores grænser og prøver nye ting – og vi flytter os som mennesker både fysisk og psykisk med alderen. Nogle flytter sig meget, mens andre har det bedst lige netop, hvor de er. Hvad end du står over for en fysisk flytning og de bekymringer, der naturligt hører sig til det, eller du er på udkig efter inspiration til at skabe en balanceret livsførelse, så har vi et par bud til dig.

Aarhus Bibliotekerne anbefaler fortællinger, der sætter ord på nogle af de ting, som kan være svære at flytte sig selv i forhold til – at være senior på arbejdsmarkedet, at flytte fra stort til småt eller at bevæge sig nærmere på folk, som ikke nødvendigvis ligner én selv.

Rigtig god fornøjelse

Louise Lærke Porsborg Gatten

Aarhus Bibliotekerne

BIBLIOTEKERNE ANBEFALER



Skønlitteratur

Forvandlingens metode Af Édouard Louis (2023)

Den franske forfatter Édouard Louis' autofiktive roman: Forvandlingens metode er en fortælling om at bevæge sig fra samfundets absolutte bund til de øverste tinder. Drengen Eddy er fanget i et liv, han foragter, bosat i en fransk landsby i en hverdag fyldt med ekstrem fattigdom, homofobi, vold og udskamning. Desperat forsøger han at finde en ny livsform, og han bliver en del af Paris' økonomiske og sociale elite. Men det, som i første øjekast er berusende, viser sig sidenhen at være et kvalmende bekendtskab med eliten. Forvandlingens metode er fortællingen om at være besat af at ændre på sin egen sociale identitet for derved at komme væk og videre. Det er en roman om at forvandle alt ved sig selv for at nå sit mål, om sejrene undervejs, men også om de hjerteskrærende brud, forvandlingen kræver.

Du kan opleve forfatteren, Édouard Louis, til dette års LiteratureXchange.

 <https://www.litx.dk/index.php/program>



Skønlitteratur

Et lille liv Af Hanya Yanagihara (2016)

Personlig kærlighedserklæring til en gammel mormor og hendes erfaringer om, hvordan man lever et nøjsomt og bæredygtigt liv. En bog til dem, der vil læse om gamle dage på landet, og til dem, der vil tage ved lære af tidligere tiders enkle livsførelse.



Skønlitteratur

Malma Station Af Alex Schulman (2023)

Alex Schulmans nye roman kredser om fem mennesker på en togrejse gennem Sverige: et ægtepar i krise, en enlig far og hans datter, og en ung kvinde, der søger svaret på den gåde, hendes mor efterlod hende med. De rejser alle mod Malma station, og hverken de eller læseren ved, hvordan deres skæbner hænger sammen. De ved heller ikke, at det, der sker på endestationen, vil ændre deres liv for evigt. Det viser sig dog snart, at passagerne ikke befinder sig i toget samtidig. Malma station fortælles ukronologisk, og tidsmæssigt er der år mellem deres rejser, ligesom man møder karaktererne flere gange i forskellige aldre. Malma station er en stærk og bevægende læseoplevelse om hemmeligheder og nedarvede familietraumer på tværs af generationer – og om jagten på sandheden, der kan forandre alt. Den er til alle med hang til hjerteskrærende familiefortællinger.



Film

Lion af Garth Davies (2016)

Den 5-årige indiske dreng Saroo farer vild i de kaotiske gader i Calcutta efter at være faldet i søvn på et tog. Som forsvundet optages han på et børnehjem, hvorfra han adopteres til en australsk familie, hvor han får en lykkelig barndom. 25 år senere er ønsket om at blive genforenet med sin biologiske familie større end nogensinde, og ved hjælp af nogle vage barndoms minder og Google Earth, begynder Saroo sin søgen. Lion er den gribende og sande historie om Saroo Brierley og er baseret på hans bog, A Long Way Home. En stærk film om mødre, og om trangten til at finde hjem.

Filmen blev nomineret til seks Oscars.



Film

De urørlige af Olivier Nakache og Éric Toledano (2011)

Phillipe bor i et af de fineste kvarterer i Paris, er mangemillionær og fastlåst til en kørestol, fordi han efter en ulykke blev lam fra halsen og ned. Driss er Phillippes diametrale modsætning. Han er arbejdsløs, småkriminell og bor i ghettoen. Mod al forventning tager han stillingen som Phillippes personlige assistent – og det bliver starten på et umage venskab. Trods store sociale og kulturelle forskelle, udvikler de et varmt venskab, hvor de begge får udfordret deres syn på verden. Du får her et fransk komedie-drama som er intet mindre end i verdensklasse. De urørlige er en både hjertevarm, rørende og humoristisk fortælling fra den virkelige verden. Filmen er nemlig baseret på bogen, You Changed My Life, skrevet af Abdel Sellou, som er virkelighedens Driss.

Podcast udvid din horisont



Lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne.

Du kan søge på podcasts på www.aakb.dk

Husk...

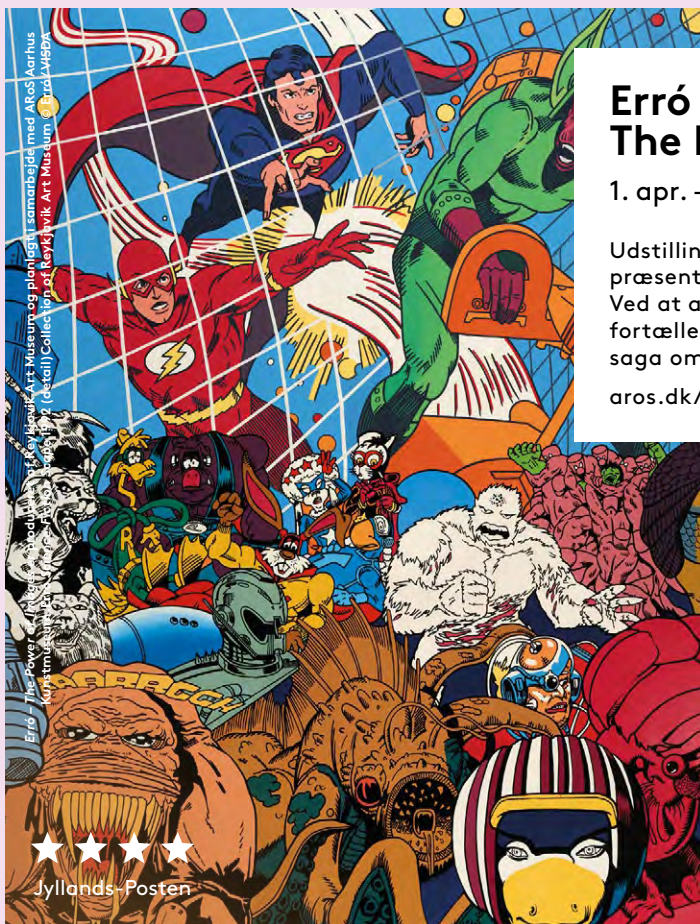
Kig ind på eReolen efter ny inspiration på www.ereolen.dk

@Reolen

Flere anbefalinger?

Scan QR koden eller gå på bit.ly/aarhusbibliotek





Erró The Power of Images

1. apr. — 3. sep. 2023

Udstillingen er den hidtil største retrospektive præsentation i Danmark af den islandske kunstner Erró. Ved at anvende figurer hentet fra tegneseriernes univers fortæller Errós værker en satirisk, farverig og sprudlende saga om forbrugersamfund og politik på verdensplan.

aros.dk/erro



Orangeriet's Brunch

Tirsdag til søndag
kl. 10–12

Kr. 150

aros.dk/bookbord

Køb årskort til AROs

Fri entré til AROs i et år – inkl. gratis ledsager!

KOMMENDE UDSKILLINGER

Annette Messager

27. maj – 22. okt. 2023

aros.dk/messager

Susan Philipsz

1. jul. – 3. dec. 2023

aros.dk/philipsz

A Surreal Shock

Masterpieces from Museum
Boijmans van Beuningen

7. okt. – 21. jan. 2024

aros.dk/surreal

The Cosmos Within

2. dec. – 7. apr. 2024

aros.dk/cosmos

Læs om alle fordelene på
aros.dk/fordele

Oplev alle
årets udstillinger
med et årskort

Købes på AROs
eller online på
aros.dk/blivmedlem

OBS

Du får 10% med dit
ARoS årskort i
shoppen, Caféen og
Orangeriet

Cindy Sherman Tapestries

4. feb. – 5. jun. 2023

Amerikanske Cindy Sherman fylder Focus-galleriet med en serie maskeradeagtige portrætter i form af 13 store vævede billedtæpper med groteske udtryk.

aros.dk/sherman

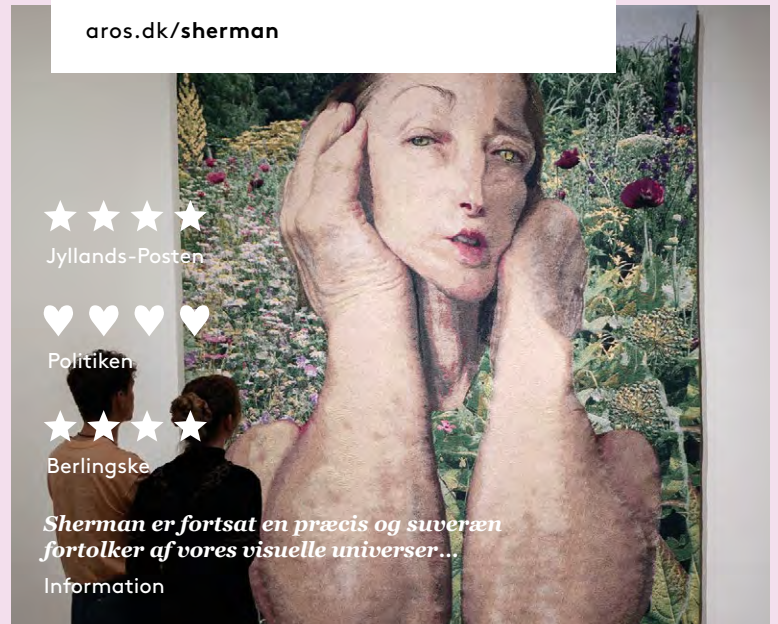
★★★★★
Jyllands-Posten

★★★★★
Politiken

★★★★★
Berlingske

*Sherman er fortsat en præcis og suveræn
fortolker af vores visuelle universer...*

Information



Gratis entré for alle under 18 år

Tirsdag – fredag kl. 10–21 + weekend kl. 10–17

ARoS

Bliv en del af et enestående
fællesskab i Aarhus, der gør en forskel

Vi siger det med rugbrød



Vil du hjælpe?

Vi står på kajen og tilbyder krydstogtgæsterne en lille smagsprøve på Aarhus ved ankomst, og hvad er mere dansk end en nybagt rugbrødshapser med smør?

Vi vil rigtig gerne have dig med som frivillig værter til at tage imod krydstogtgæster. Når gæsterne går fra borde, bliver de mødt af venlige lokale orange værter.

Godt at vide:

- Alle værter er frivillige. Du bliver en del af et hold, som tager imod det aktuelle krydstogtskib
- Vagtens længde: kl. 8.30-13.00
- Du har let til smil – og har lyst til kontakt og dialog med gæsterne fra krydstogtskibene
- Du har engelske eller tyske sprogkundskaber
- Vi forventer at du tager 3-5 vagter som krydstogtvært i løbet af 1 år

Tilmelding:

Ring til 2715 9787 eller skriv en mail til rethinkers@visitaarhus.com



RETHINKER

VisitAarhus



VIVO-KORET

“Syng dig glad” er et motto, vi tit bruger.

Mottoet passer godt til korets stil, som er let og munter.

Vi synger viser, lettere klassiske arrangementer, danske sange, evergreens, folkesange, jazz og populære iørefaldende melodier.

Vi lægger stor vægt på det sociale, så en øveaften skulle gerne være nogle timer, hvor man synger sig glad i fællesskab med andre.

Hver øveaften indledes med en opvarmning af krop og stemme, indlæring/opfriskning af sange, og midt i vores øveaften holder vi kaffepause

I foråret 2023 har vi planlagt tre koncerter. En koncert er afholdt sammen med St. Clemens Koret, og to afholdes hhv. 23. og 30. maj på Folkestedet og ved Navitas i forbindelse med The Ocean Ship Race. Efter sommerferien har vi et efterårsrepertoire og et julerepertoire.

Vi øver fra 19 – 21 hver tirsdag aften på Åby Bibliotek i Åbyhøj indtil midt maj.

Mød op og vær med – døren er åben.



Info findes på Vivokoret.dk - Kontakt vivokoret@gmail.com
Kom og syng med – vi glæder os til at se dig.

Personlig hjemmehjælp

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

Når man er afhængig af andres hjælp betyder det meget, at dem som kommer i hjemmet er nogen man kender og har tillid til. I Svane Pleje gør vi meget ud af at matche vore hjemmehjælpere med dem de skal udføre hjælpen hos, således at man som borger kan føle sig tryk, når hjælpen bliver leveret.

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- Hjælp og pleje med sjæl og personlighed
- Fleksibel hjælp i forhold til dine ønsker og behov
- Et fast hjælperteam til dig
- Omsorgsfulde hjælpere
- Smil og overskud
- Mulighed for tilkøb af ekstra hjælp

Hvis du er bevilliget hjemmepleje eller praktisk hjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge os som leverandør af hjælpen **uden at det koster dig noget.**

Hvis du vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os for at høre nærmere.

Vi tilbyder at hjælpe dig hvis du ønsker at skifte leverandør.



Hvis du er bevilliget hjemmehjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge Svane Pleje – det er **GRATIS**